

DOCTEUR VAUCAIRE
LA FEMME
SA BEAUTÉ–SA SANTÉ
SON HYGIÈNE
RUEFF & Cie. ÉDITEURS
106. Bard St GERMAIN. PARIS


22102385566


9

LA FEMME

SA BEAUTÉ -- SA SANTÉ -- SON HYGIÈNE

LA FEMME

SA BEAUTÉ — SA SANTÉ — SON HYGIÈNE

PAR LE

Dr R. VAUCAIRE



PARIS

RUEFF & Cie ÉDITEURS

106, BOULEVARD SAINT GERMAIN, 106

1896

ÉPITRE

D'UN PHILOSOPHE A UN MÉDECIN

en guise de Préface

S'il est un mot, mon cher docteur, que le penseur ne prononce ou n'écrit qu'avec une crainte sacrée, c'est certes celui qui naît de l'assemblage des six lettres fatidiques dont se compose le mot : *Beauté*.

En lui se résume non seulement le but constant de la pensée de l'artiste, mais celui de tout homme vraiment digne de ce nom. C'est le culte de la Beauté qui nous différencie des animaux, et c'est lui qui nous élève au-dessus des banalités de la vie quotidienne et mesquine.

Mais si tous les hommes s'accordent à l'admirer, combien peu songent aux efforts, à la science, à l'art nécessaires pour parfaire l'œuvre harmonieuse et belle. Que, dans la galerie de quelque musée, nos yeux s'arrêtent sur une de ces statues aux formes divines qui nous viennent de l'Antiquité ou de la Renaissance, et nous voilà saisis tout entiers par la grâce ou la majesté des lignes ; notre âme, abandonnant la grève, vogue pour un instant sur l'Infini mouvant de l'Irréel et se laisse bercer mollement par le zéphyr caressant et parfumé des souvenirs, des désirs et des espoirs.

Qui de nous réfléchit alors au labeur de l'artiste, aux mille artifices qu'il sut employer pour nous tromper en nous charmant, à la somme des progrès intellectuels et moraux qui représente son œuvre ? Et pourtant tout artiste est doublé d'un artisan dont le plus ou moins d'habileté concourt à réaliser cette création qui, lorsqu'elle est terminée, nous prodigue dès lors ses délices souveraines et ses joies sublimes.

Eh bien, ce qui est vrai de la Beauté en soi, comme nous disons en notre jargon

philosophique, est également vrai de la Beauté naturelle, et en particulier de la Beauté féminine, qui en est le symbole le plus achevé.

Lorsque, dans un salon, au théâtre, au bal, nous contemplons cet être délicieux et fragile que les poètes ont tour à tour adoré et maudit en leurs strophes ailées, notre regard alangui ne se lasse point d'errer sur ces chefs-d'œuvre du divin sculpteur : il s'enfouit voluptueusement en l'épaisseur odorante des chevelures, dévale de là vers la molle ampleur des épaules, se pose un instant sur la pénombre ambrée de la nuque, se hasarde au mystère du corsage entr'ouvert que défendent deux fermes boucliers, et glissant le long de la taille fuselée, s'arrête un instant à de sinueux obstacles qu'il franchit pour atteindre le pied, dont la cambrure semble avérer que l'Idole ne tient au sol que par un invisible piédestal.

Nul de nous, alors, dans la magie enivrante du spectacle, n'a le prosaïque courage de méditer sur les soins intimes et quotidiens, sur les cent artifices divers que peut nécessiter une aussi triomphale repré-

sentation de la Beauté. Et cependant ces soins sont utiles, que dis-je, indispensables à la réalisation du chef-d'œuvre. La femme qui les dédaigne complètement (et je ne sache pas qu'il en existe) n'est pas, ne sera jamais belle, si prodigue de ses dons que la nature se soit montrée envers elle. Mais ceci mérite une explication.

Un grand penseur, Taine, a démontré que le rôle de l'artiste consiste à faire un choix dans la nature, à en marquer le côté caractéristique, à la modifier, en un mot. Et tous les esthètes sont d'accord sur ce point qu'il convient de corriger la nature, tout en favorisant le plus possible l'éclosion de la Beauté qui réside en elle.

Or, la femme peut être considérée comme une artiste à sa manière, et non des moindres, puisque son rôle et sa fonction est de nous dispenser l'Amour, cette raison d'être secrète de toutes choses, cette force éternelle et presque métaphysique qui devrait à elle seule nous faire croire au bonheur, malgré tous les Schopenhauer passés, présents et futurs.

La femme est, pour ainsi parler, le Phi-

dias de sa propre beauté ; elle doit recréer la nature toujours imparfaite et concourir, grâce aux soins de l'art, à son développement le plus harmonieux. Aussi n'est-il point question ici de parure : la parure est, si je puis dire, le couronnement de l'œuvre, le détail ornemental du temple, ou mieux encore le cadre destiné à faire valoir une toile de prix : une robe bien faite, une jolie coiffure, des bijoux, cela est sans doute fort important. Mais ce sont là des ornements extérieurs qui, s'ils mettent en pleine lumière les avantages naturels, n'atténuent qu'imparfaitement les défauts.

C'est donc surtout sa beauté naturelle qu'il importe à la femme de cultiver, de soigner : telle une plante rare que pas un jour le jardinier ne doit perdre de vue, sous peine de la voir s'étioler et perdre ses riches couleurs. Car, en définitive, ce n'est point le tout de se montrer en public, d'éblouir les regards, d'exciter la jalousie des femmes et les rivalités des hommes.

La femme est encore, est avant tout la compagne quotidienne de notre existence. Les efforts qu'elle fait pour plaire à des indif-

férents, cessera-t-elle de les faire pour plaire à son mari? Et dans le mariage il est plus essentiel qu'elle ne le pense, non seulement pour sa santé, mais pour son amour, de paraître toujours belle aux yeux de son maître. On a dit que l'amour vivait d'illusions ; mot plus profond qu'on ne le croit. Combien de femmes ont détruit leur propre bonheur, ont vu décroître une passion violente, pour n'avoir pas su, dans le commerce intime, préserver ces illusions nécessaires à notre égoïsme masculin, sur quoi reposait le frêle édifice de leur félicité.

Ce résultat, la femme l'atteindra par l'hygiène, cet art éminemment moderne, aujourd'hui si méthodique, si précis, si complet, qu'il mériterait plutôt le nom de science.

Et c'est ici, mon cher docteur, qu'apparaît clairement l'utilité de votre livre : les préceptes de l'hygiène féminine, jusqu'à présent informulés ou répandus fragmentairement dans des ouvrages spéciaux, vous les avez colligés en y ajoutant de nouvelles formules et en mettant le tout au courant des derniers progrès scientifiques. Il appartenait

à un homme de science de composer un livre de ce genre, dont la publication fut jusqu'alors usurpée par des marchands d'orviétan, et je ne doute pas de son succès.

Croyez, mon cher docteur, à mes meilleurs sentiments.

Un Philosophe.

CONSEILS A LA FEMME

LES DEVOIRS D'HYGIÈNE

Nous avons des devoirs d'hygiène comme nous avons des devoirs de morale.

L'hygiène est la morale du corps. Négliger de prendre ces habitudes d'hygiène dont nous donnerons l'indication détaillée est une véritable question d'honneur féminin, d'honnêteté au sens étymologique du mot. Car, pour les anciens qui donnèrent si bien l'exemple du souci de l'élégance naturelle que chacun se doit, le mot honnêteté avait une signification complexe établissant une certaine contiguïté entre le bien et le beau.

Or dans toute science des mœurs, les premiers devoirs sont ceux envers soi-même. Notre personnalité, expression la plus haute de l'être

animé, nous commande de nous respecter afin que les autres nous respectent. C'est au nom de cette double nécessité que parle l'hygiène, dont le premier devoir corporel est la propreté et dont la fin supérieure, au point de vue moral catégoriquement obligatoire, est la santé, condition indispensable de la beauté.

Un esprit sain dans un corps sain, vieil adage qui porte à conclure que les soins de toilette vous font assumer une responsabilité envers l'esprit non moins qu'envers le corps lui-même.

Il ne faut donc pas envisager la toilette et son hygiène comme une série d'occupations frivoles, de manœuvres futiles. Notre époque orgueilleuse d'elle-même se suppose bien civilisée, bien perfectionnée ; pourtant combien il reste encore à réagir contre les penchants qui inclinent la masse à critiquer, à blâmer sous une forme plus ou moins légère la plus simple attention à toutes ces manœuvres. Bien entendu la coquetterie devient non seulement permise, mais encouragée, et même prescrite. Elle repose sur un fondement tant moral que social, le rôle des femmes en ce monde en étant la seule preuve.

D'ailleurs, les inspirations propres à chacune portent naturellement à l'accomplissement de

ces devoirs. Nos conseils ont dans cette spontanéité leur auxiliaire le plus sûr; il nous suffit de guider, d'éclairer, de préciser certains points, de détruire quelques doutes, de formuler quelques pratiques. Là se borne notre tâche.

D^r V.

DE LA BEAUTÉ

DE LA BEAUTÉ

« La vraie science d'une femme, c'est d'être belle. »
(P. C.)

La Parisienne est-elle belle? Comment est-elle belle? L'est-elle longtemps?

Nous emprunterons ce petit conte à Léon Gozlan.

« Un jour, la fée Bleue descendit sur la terre dans l'intention courtoise de distribuer à toutes ses filles, les habitantes des divers pays, les trésors de faveurs qu'elle portait avec elle.

Son nain, Amarante, sonna du cor, et aussitôt une jeune femme de chaque nation se présenta au pied du trône de la fée Bleue.

La bonne fée Bleue leur dit :

Je désire qu'aucune de vous n'ait à se plaindre du don que je vais lui faire. Il n'est pas

en mon pouvoir de donner à chacune la même chose ; mais une telle uniformité dans mes largesses n'en ôterait-elle pas tout le mérite ?

Et la distribution commença.

A la fille des Castilles elle donna des cheveux noirs et longs ;

A l'Italienne, des yeux ardents ;

A l'Anglaise, un teint de rose et de lait ;

A l'Autrichienne, des dents nacrées ;

A la Russe, une distinction de reine ;

A l'Allemande, la sentimentalité.

Puis elle mit la gaîté sur les lèvres d'une Napolitaine, l'esprit dans la tête d'une Irlandaise, le bon sens dans le cœur d'une Flamande.

Et quand il ne lui resta plus rien à donner, elle se leva pour s'en aller.

— Et moi ? lui dit la Parisienne.

— Vous avais-je oubliée ?

Alors la bonne fée Bleue :

— Puisque le sac aux largesses est épuisé, dit-elle, vous aurez recours à toutes mes charmantes obligées : chacune d'elles vous donnera une part du présent que je lui ai fait.

Là-dessus, toutes de s'approcher et de lui jeter, l'une, une mèche de ses cheveux, l'autre une rose de son teint, celle-ci un rayon de sa gaîté, celle-là ce qu'elle put de sa sensibilité, tant et si bien que la pauvre oubliée devint en

un instant la plus riche et la mieux dotée. »

Définir la beauté, définir les raisons qu'on a de la proclamer paraîtrait oiseux : notre programme ne s'étend pas à la beauté plastique; mais passer en revue tous les moyens de développer ses attraits ou de les conserver, voilà le but que nous nous sommes proposé.

Nous parlerons donc de la beauté physiologique, de la beauté dans ses rapports avec la santé et l'hygiène.

En Angleterre, certains penseurs ont formulé, sous un précepte un peu brutal, la maxime qui doit présider à toute éducation : *faire de l'homme, avant tout, un bon animal.* C'est-à-dire, favoriser la solidité de sa constitution, l'armer contre le milieu, lui donner tout ce qu'il faut pour résister aux pressions et aux oppressions physiques et morales que son milieu d'évolution exercera infailliblement sur lui.

Où puise-t-on ces forces ? Dans l'hygiène, dans l'état de bien-être qui amène la possession et le contentement de soi, résultat de l'équilibre parfait des fonctions organiques qui cesse sitôt qu'un organe exagère son labeur ou son activité.

Ce sera donc cette harmonie physiologique qu'il faudra soutenir, harmonie soumise aux lois essentielles qui garantissent la beauté : propreté, régularité, sobriété, liberté.

User sainement sa vie, voilà le secret. Aucun moyen empirique ne pourrait y suppléer. Exercices physiques journaliers favorisant la circulation ; alimentation suffisante et variée, assurant les fonctions de nutrition et d'assimilation ; lotions, frictions, massages, balnéation régularisant les fonctions cutanées ; sommeils prolongés et réparateurs ; toutes choses que comporte une vie calme et réglée et qui met à l'abri d'une multitude de fatigues, de tracas, de chagrins, de souffrances, éléments d'usure et de destruction plus terribles encore que le temps lui-même.

Oui, la beauté demande un corps sain. C'est au fonctionnement régulier des membres que l'on doit la souplesse et la légèreté qui donnent la grâce ; c'est au parfait état de nutrition que l'on doit la fraîcheur des téguments, l'incarnat du visage ; à un estomac libre et réglé que l'on doit une bouche purpurine et des dents nacrées ; à tout ce qui est l'activité physiologique enfin que l'on doit l'ardeur et l'énergie de la vie, forces constantes pour la conservation de la machine et son renouvellement.

La vraie beauté exclura donc tout ce qui pourra mettre entrave à son entier épanouissement, pour s'imposer des conditions d'existence

telles que la conséquence qui en découle sera l'harmonie fonctionnelle.

Et quand cette harmonie sera parfaitement établie, alors se révèlera le calme bonheur d'être : les lèvres souriront, les yeux rayonneront de gaîté, l'esprit sera enjoué, charmes inhérents à la vraie beauté et qui sont la beauté même, tant il est vrai que si la grâce n'exclut pas la ligne elle peut du moins la faire oublier.

Ce sera pour protéger ces richesses et les préserver du temps et de la maladie que nous écrirons cette courte étude ; car, suivant une pensée exprimée par Méré, si la beauté est le premier présent que la nature nous donne, il est aussi le premier qu'elle nous enlève. Il importe donc de savoir assez tôt le garder et de connaître les moyens les meilleurs pour en rehausser l'éclat et pour en jouir le plus longtemps possible ; la mission de la femme étant d'être belle pour être admirée.

Ce principe d'ailleurs fut de tout temps connu et accepté, et les plus simples sommaires d'histoire de tous les peuples suffisent à faire constater quel rôle a joué la beauté. Elle fut partout chantée, partout proclamée.

C'est donc pour permettre à la Parisienne de rendre grâce à la fée Bleue que nous lui mettrons ces quelques notes sous les yeux, résu-

mant les principes d'hygiène indispensables à la santé et à l'entretien de la beauté, afin qu'il soit au pouvoir de toute femme belle de ne rien abandonner des précieux dons qui lui furent généreusement octroyés.



HYGIÈNE DE LA PEAU

HYGIÈNE DE LA PEAU

« Sous son coude de velours. »
(V. H.)

Un peintre, épris autant que de son art de la matière même de cet art, disait dans son adoration du nu : *La peau est le plus beau des paysages ;* comprenant ainsi que si elle respire, que si elle a sa vie propre, elle est en quelque sorte animée d'une originale personnalité dans la synthèse de couleurs qu'elle nous offre, dans la diversité de ses tons fondus en prodigieux reflets.

Or, en même temps que l'harmonie de la palette s'y trouve révélée, elle offre encore la finesse, la douceur, le poli, la fraîcheur, la fermeté, tout un ensemble de particularités ramenant au plus parfait exemple de la grande loi de la perfection : Unité dans la variété, variété dans l'unité.

Rompez l'équilibre des sensations qu'elle doit

donner, la chair en sa surface admirable devient un objet de laideur, de pitié, de mépris.

Il semblerait inutile *a priori*, — quand le grand respect que l'on se doit à soi-même oblige à l'exquise propreté et quand encore de multiples façons on en a prouvé tout le profit — d'exposer le bon état de la peau, son parfait entretien. Mais comme d'aucuns se contentent d'opérations élémentaires ; comme d'aucuns ne vont que rarement au delà du degré nécessaire, nous donnerons ici les premiers conseils de la saine propreté, dans le but de seconder et d'aider la nature et d'en prolonger les effets.

Le tégument externe ne représente pas seulement l'enveloppe protectrice qui cache nos organes internes. Son rôle est plus important, sa destination moins limitée.

La peau, avec ses couches de cellules superposées, son riche réseau vasculaire, ses nerfs, ses papilles, ses pores, contient des glandes préposées à la sécrétion et à l'excrétion, moyens d'élimination des produits qui ne trouvent pas d'utilisation propre à l'entretien des tissus.

En effet, il existe dans notre appareil un principe décentralisateur qui concourt parallèlement à l'œuvre de la grande décentralisation et pour laquelle l'estomac, les poumons, les reins et leurs accessoires demeurent insuffisants dans

l'accomplissement des labeurs locaux de l'organisme ; d'où le rôle complémentaire de la peau qui, en plus de ses fonctions de revêtement, contribue à la respiration et à l'absorption.

Supprimer ces fonctions cutanées c'est faire appel à une foule de désordres qui peuvent atteindre à un extrême degré de gravité. Aussi est-il indispensable de conserver par des soins attentifs, intelligents, ponctuels, persévérants, l'intégrité externe et d'en assurer le fonctionnement parfait. Ces soins trouvent leur première indication dans le tub, les bains, les ablutions, les frictions. On peut les résumer en deux mots : propreté rigoureuse, absence complète de toute cause d'irritation.

L'influence de cet état physique touchant l'état moral, nous mène à un point de vue plus élevé : impossible de sentir, de penser, d'agir dans la plénitude vitale, avec la vivacité, l'alacrité, la spontanéité qui conviennent si le corps n'est pas parfaitement épuré.

Les dispositions s'en ressentent, les conceptions en sont marquées ; c'est l'état d'amoindrissement et d'infériorité vis-à-vis du milieu ambiant, la chute à la passivité dans la lassitude et le découragement qui rendent inertes. Tout opprime, rien ne sollicite plus l'énergie.

Réagir contre la direction tyrannique qui

nous expose à végéter; lutter contre les influences au lieu de les subir, telle est la marche qui doit nous guider et vers laquelle nous devons être portés par tempérament, par nature, contre le subjectivisme qui, selon que nous sommes libres ou non, devient capable de nous anéantir. Abordons maintenant le sujet qui nous occupe et parlons d'abord du bain.

Considérant cette mesure en elle-même, nous rencontrons dans ses résultats tout à fait positifs, de plus en plus accentués par la pratique qui se continue, dans ses bienfaisants effets, une multitude de motifs pour l'adopter comme le devoir fondamental de l'hygiène de la peau.

Ce que les ablutions commencent le bain le complète : on ne saurait s'en passer, quelque application qu'on apporte aux différents lavages. Par leur abondance, par leur minutie, par leur énergie ils veulent une action d'ensemble qui facilite le détail. Il se peut même que des préoccupations de propreté partielle soient à la longue une sorte de fatigue qu'il se charge bien de prévenir ou de dissiper.

Bains.

Les bains et le genre d'ablutions totales que seuls ils permettent, en dehors de leur agrément, en dehors de leur action calmante et reposante,

de la détente qu'ils produisent, sont surtout utiles après un séjour au milieu d'une foule agglomérée. Se débarrasser des souillures qu'on y a ramassées, expulser les matières étrangères à l'organisme, c'est rendre plus difficile l'adhérence des germes hostiles, le développement des principes infectieux, l'acquisition ou la conservation de microbes pathogènes susceptibles d'être cultivés et de nouveau véhiculés. Ainsi se montre l'évidence de la nécessité du bain journalier dont l'emploi devrait être partout répandu.

Il est vrai qu'une difficulté se pose, l'installation de salles de bains spéciales à chaque immeuble.

Toutefois, en attendant que le plus grand *desiderata* de l'hygiène publique et privée soit comblé, le mieux à faire est d'y suppléer par la bonne volonté. Le bain simple et les lotions savonneuses suffisent en général aux exigences de l'hygiène et de la propreté. Si l'on y avait recours régulièrement, en les accompagnant chaque fois des frictions justement préconisées, on serait déjà d'une netteté satisfaisante.

Mais, en dehors des bains médicamenteux, on peut préparer toute une série de bains composés dont l'effet est de calmer, de rafraîchir, de tonifier la peau.

Pour la déterger, la rendre souple, douce,

nous recommandons les *bains de farine de gruau* ou d'*amidon*, ou les *bains de son* (deux livres d'amidon ou du son dans un sac de toile).

Le bain de *tilleul*, un des plus agréables, a la réputation d'être très calmant. Il doit être conseillé en particulier aux personnes nerveuses. On emploie un kilogramme de tilleul qu'on laisse infuser pendant une heure dans dix litres d'eau bouillante.

Parmi les nombreuses formules de bains toniques et aromatiques, la plus connue est celle du bain de Pennès :

Bromure de potassium..... / Carbonate de chaux.......	āā 1	gramme.
Carbonate de soude............	300	—
Phosphate de soude............	8	—
Sulfate de soude................	5	—
Sulfate d'alumine...............	1	—
Sulfate de fer....................	3	—
Huile volatile de lavande... / Huile volatile de thym..... / Huile volatile de romarin...	āā 1	gramme.

On s'en trouve fort bien.

Viennent d'autres formules :

Bain pour raffermir les chairs.

Vinaigre fort................ / Teinture de benjoin........ / Teinture de roses rouges...	āā 200	grammes

(Pour verser dans l'eau d'un bain.)

Bain aromatique.

Espèces aromatiques..........	1000 grammes.
Eau bouillante................	10 litres.

Faire infuser. Passer et ajouter :

Bicarbonate de soude..........	250 grammes.

Faire infuser les espèces aromatiques dans l'eau bouillante pendant une demi-heure ; puis, faire dissoudre dans l'infusion le bicarbonate de soude, et mêler à l'eau du bain. — Pris un peu chaud, ce bain provoque d'une façon très efficace la diaphorèse (sudation).

Bain au sel aromatisé.

Essence de lavande...........	15	grammes.
Essence de romarin............	10	—
Essence d'eucalyptus	5	—
Carbonate de soude en cristaux.	600	—

Piler les cristaux, les arroser avec les essences, et mêler. Conserver en flacons bien bouchés. — Pour un grand bain il suffit d'employer 300 grammes de ce sel.

Bain aromatique.

Espèces aromatiques........	200 grammes.
Baies de laurier...........	ā̄ā 50 gr.
Baies de genièvre..........	ā̄ā 50 gr.
Eau commune..............	3 litres.

Faire bouillir pendant un quart d'heure, passer et ajouter :

Sel ammoniac	50	grammes.
Esprit de genièvre	500	—

On obtient également un grand adoucissement avec les bains de *glycérine*, à raison de 500 grammes de glycérine neutre pour un bain.

Nous ne parlerons point ici des bains médicamenteux, tels que les bains iodurés, mercuriels, sulfureux, etc. Les cas particuliers qui les réclament n'entrent pas dans le cadre de cet ouvrage. Nous nous bornerons à joindre à ce qui précède déjà la formule d'un bain *gélatino-alcalin* dont l'expérience nous a démontré la très grande utilité pour les personnes anémiées :

Bain fortifiant (Vaucaire).

Sulfate de potassium	50	grammes.
Sous-carbonate de soude	100	—
Gélatine	40	—

Bains russes. — Enfin, rappelons que les bains russes conviennent à merveille aux personnes obèses (*Voir traitement de l'obésité*). A côté du régime alimentaire et de l'exercice, c'est encore le moyen le plus sûr d'obtenir une notable diminution du tissu adipeux dont le développement au delà de certaines proportions, outre qu'il enlaidit, devient une gêne et même un danger.

Frictions. — D'une façon générale nous dirons que, pour les soins journaliers du corps, l'eau froide est préférable : elle raffermit les chairs et rend la peau moins sensible aux influences atmosphériques ; toutefois, en hiver surtout, les ablutions seront suivies de frictions dont le but est, en même temps qu'elles aident à la desquamation, de ramener le sang à la peau et d'activer la circulation. Elles seront faites au gant de crin, sèches ou à l'eau de Cologne, par frictions énergiques jusqu'à la rougeur intense.

Sans abuser des produits de la parfumerie, on ajoutera encore à l'eau du bain un peu de vinaigre de toilette, dans le but de stimuler et de faire mieux supporter les basses températures.

L'eau chaude ou tiède ne devra être exclusivement employée que dans certains lavages partiels, pour l'usage intime par exemple et les bains de pieds.

Enfin, si l'eau froide doit être préférée pour les ablutions générales et quotidiennes du tub, au moyen d'une éponge aussi volumineuse que possible, *le bain complet doit toujours être pris à une température de 24° à 26° en été et de 28° à 30° en hiver*, pour les bains de nettoyage.

La pratique des grands bains complètement froids est excellente. On n'en propage pas assez

l'usage ; cela endurcit pour plus tard contre les températures basses. Toutefois, il faut se garder de prolonger le bain trop longtemps.

Quant au bain chaud, à moins d'indication spéciale et d'ordonnance du médecin, sa température ne doit jamais dépasser 36°. Le bain chaud affaiblit l'organisme, déprime le système nerveux, produit une lassitude fâcheuse. De plus, il exerce sur les tissus une action qui leur est contraire en les ramollissant au lieu de leur conserver leur véritable souplesse.

Bains froids. — Terminons par quelques mots sur les principales sortes de baignade que nous offre spontanément la nature.

Les bains de rivière sont agréables, surtout si l'on sait nager. Mais on ne doit pas en exagérer la longueur, sous l'influence du plaisir qu'on y prend, même si l'on est d'un tempérament vigoureux : on se fatigue, on se refroidit, et les bienfaits salutaires en sont détruits.

Inutile de parler des bains d'eau douce dans les lacs ou dans les étangs. Ils sont dangereux à tous points de vue. On ne doit rechercher que l'eau courante.

Quant aux bains de mer, que l'on n'osait prendre autrefois sans l'avis du médecin — et cette sage prudence était très louable, — ils se sont généralisés pour bien des raisons.

Le bain de mer, très utile et tout à fait indiqué dans certaines circonstances, ne convient pas à toutes les constitutions. Aussi, au lieu de se laisser aller d'une manière aussi irréfléchie aux attraits des émotions qu'on y trouve, devrait-on tout d'abord consulter sur ce qu'il y a à attendre de cette sorte d'hydrothérapie.

Toutefois, quelques conseils pratiques : le matin est l'heure la plus propice pour se baigner, si l'état de la mer le permet ; mais il ne faut pas non plus prendre le bain trop tôt après le lever du soleil, surtout si l'on est déjà déprimé, fatigué d'une longue veille ou d'une promenade récente.

En outre, il ne devra jamais durer plus de six minutes et sera, chaque fois, suivi d'une friction énergique.

L'eau salée étant très nuisible à la chevelure, on évitera de se mouiller la tête. A cet égard, on se coiffera d'un bonnet en toile caoutchoutée bien imperméable.

Enfin, pour résister au refroidissement, on nagera, on s'agitera de son mieux.

En dernier lieu, on surveillera le surmenage, ce régime que la vogue des plages impose aux jeunes filles et qui compromet les bons résultats d'un séjour en pleine nature. On évitera la fréquence des veilles, les courses prolongées, pour

s'astreindre au seul régime hygiénique et fortifiant qui comporte un programme d'où les excitations de tout genre sont bannies.

Rugosités de la peau.

Frictionner légèrement chaque matin tout le corps à l'aide d'un peu de cette pommade :

Blanc de baleine	100	grammes.
Axonge	200	—
Huile d'amandes	300	—
Benjoin en poudre	100	—
Gousses de vanille	35	—

Faire digérer ce mélange dans un vase chauffé au bain-marie à 90°, pendant cinq à six heures. Laisser refroidir.

Ou :

Faire des frictions sur les parties rugueuses avec quelques gouttes de :

Tanin	0gr,50	
Eau de roses	100	grammes.
Glycérine neutre	20	—

Ou avec le mélange suivant :

Huile d'amandes douces	200	grammes.
Glycérine neutre	10	—
Teinture de benjoin	5	—

Soins pour raffermir les chairs molles.

Matin et soir, lotions à l'aide d'une éponge imbibée d'eau froide dans le tub, suivies de frictions avec le mélange suivant :

Eau de Cologne................	600	grammes.
Eau de verveine des Alpes.......	300	—
Essence de Wintergreen........	1	—

Ou :

Liniment de Rosen.............	150	grammes.
Eau de violette................	600	—
Eau de Cologne................	200	—
Essence de pimprenelle.........	5	—

Ou :

Eau de lavande ambrée.........	300	—
Essence de Wintergreen........	1	—
Eau de Cologne................	500	—
Alcoolat de Fioravanti..........	200	—

Peau humide ou moite.

Lotions fraîches, suivies de frictions avec la solution :

Tanin........................	$0^{gr},30$
Eau de verveine.......... }	ãã 300 grammes.
Eau de Cologne........... }	

Puis, poudrer avec :

Poudre de riz fine...............	90	grammes.
Acide borique finement pulvérisé	10	—

Bains tous les deux jours, contenant un paquet :

Amidon.........................	400	grammes.
Sous-carbonate de soude.........	200	—

Eau de Cologne antiseptique.

Eau de Cologne..................	1	litre.
Chloral (hydrate de)............	15	grammes.
Acide phénique..................	10	—
Essence de lavande..............	2	—

Eau de Cologne antiseptique (pour désinfecter).

Eau de Cologne....................	1	litre.
Sublimé.	āā 1	gramme.
Acide tartrique..............		

Lait de roses.

Faire fondre le mélange :

(a) Poudre de savon............	āā 10	grammes.
Cire blanche.................		
Blanc de baleine		

Ajouter 200 grammes d'*huile d'amandes douces.*

Verser très lentement, en agitant à l'aide d'une baguette de verre, le mélange :

Eau de roses..............	ãã	300 grammes.
Infusion de roses..........		
Glycérine neutre.......-...		
Essence de géranium............		10 grammes.
Acide salicylique....		2 —

Lait d'iris.

On ajoute au mélange (*a*). (Voir ci-dessus.)

(b)	Eau distillée.....................	300 grammes.
	Infusion d'iris.........	300 —
	Glycérine neutre.................	350 —
	Essence d'iris....................	10 —
	Acide salicylique................	2 —

Fard bleu pour les veines.

On l'applique à l'aide d'une estompe en peau de chevreau sur la poitrine, les bras ou le visage.

Employer le mélange de *poudre de talc* et d'*outremer*, additionné de suif ou d'eau gommée.



HYGIÈNE DU VISAGE

HYGIÈNE DU VISAGE

« Ton visage aujourd'hui semble pétri de lait. »
(J. R.)

L'importance, déjà si grande, des soins généraux à prodiguer à la peau, s'accentue encore lorsqu'il s'agit du visage, plus exposé que n'importe quelle autre partie du corps à toutes les causes d'irritation que nous devons prévenir ou combattre.

Le visage, en effet, est l'attrait le plus visible qui nous frappe. Tout de suite il impose sa laideur ou sa beauté, ses défauts ou ses qualités.

Pourquoi donc, alors qu'on a coutume de tenir à l'abri, en les couvrant, les épaules, le cou, les bras, les mains même, ne pas s'occuper du visage, l'impitoyable révélateur des secrets qu'une femme souhaiterait le plus de garder.

N'est-ce pas lui qui nous dit l'état de santé, de fatigue ou de repos, d'inquiétude, qui nous crie l'âge avec ses stries, ses entailles, ses bourrelets, ses fissures, ses maigreurs, ses fripures, ses tonalités typiques?

L'évidence des devoirs d'hygiène à contracter envers le visage s'impose donc : la délicatesse de l'épiderme constamment soumis à l'action du soleil, de la poussière, du vent, du froid, de la chaleur, fait qu'il y a là des dégâts plus nombreux, plus rapides, plus graves qu'ailleurs, par suite plus mortifiants à laisser constater.

L'entretien du visage est pour toutes les femmes d'une sérieuse importance, mais il n'exige, sauf le cas de maladie, aucun remède, aucune mesure compliquée. La propreté doit avant tout s'acquérir par des moyens naturels, puisqu'il s'agit, grâce à elle, de sauvegarder dans leur intégrité, dans leur régularité, les fonctions de la nature. Platon dit : *La beauté est le privilège de la nature;* rien de mieux donc que de s'éloigner le moins possible de cette dernière dans les services qu'il faut lui rendre.

Toutes nos idées plus ou moins conventionnelles, suivant les temps qui ont établi de véritables modes pour le visage, ne pourraient détruire les lois fondamentales qui président à son agrément : pureté du tissu, netteté du teint.

Avec cela, que les traits soient superbes ou gracieux, élégants ou fiers, enjoués ou chiffonnés, ils ne vaudront que selon le souci qu'on aura des deux conditions premières. Il en est, à ce sujet, du visage comme de tout le corps : la magnificence de la peau fera seule apprécier les lignes.

Quelles sont donc ces règles d'hygiène envers le visage?

La première et la plus impérieuse est l'*abstention de tout maquillage.* La surface cutanée doit normalement fonctionner,et la présence de substances étrangères ne pourrait qu'empêcher l'absorption, la sécrétion ou l'excrétion de se produire.

Faut-il généraliser l'idée à l'extrême, l'exagérer, et dire que toute substance appliquée à la surface de la peau lui sera nuisible ? Non. Une pareille assertion serait trop absolue et contraire même aux principes les plus simples sur lesquels s'appuie la physiologie cutanée. Il y a donc une moyenne à prendre qui s'étende à la généralité des cas, dépourvue entièrement d'esprit de système, et que nous allons établir sur des préceptes fondamentaux.

La lubréfaction de la peau est due à la fonction de sécrétion des glandes sébacées, et c'est grâce à cette couche graisseuse que la peau se

trouve protégée contre les microorganismes de l'air; l'enlever serait l'exposer à toutes les intempéries ainsi qu'à l'action de tous les principes organiques et inorganiques capables de la détériorer.

Secondement. Il est un fait connu et avéré que la plus ou moins grande activité de la fonction sébacée diffère avec l'âge et qu'elle baisse à un moment donné pour disparaître chez le vieillard. De là cette peau sèche et ridée par l'absence de la substance graisseuse qui la rend élastique et souple.

Entretenir cette sécrétion ou y suppléer sera un premier soin indiqué.

Un autre point non moins important est la desquamation de la couche cornée qui, dans le cas de non-élimination, donne non seulement l'aspect d'une peau dure et tannée, mais encore devient un véritable danger, l'excrétion des produits de sécrétion pouvant être empêchée ou tout au moins retardée.

Entretenir cette desquamation, la favoriser par des frictions, sera encore un soin qu'il importera de ne pas négliger.

Toilette du visage. — Nous arrivons ainsi à la façon de procéder à la toilette du visage, et nous commencerons par celle qu'on doit faire le soir.

Il est de toute utilité de se nettoyer conscien-

cieusement la peau du visage avant de se coucher, et de la débarrasser de toutes les poussières et impuretés qui ont pu la souiller pendan la journée. Pour ceci, deux temps :

1° A l'aide d'un tampon d'ouate ou d'un linge fin, essuyer à sec jusqu'à complète disparition de la moindre trace de saleté ;

2° Imprégner un second tampon ou un second linge de la composition suivante :

Eau de fleurs d'oranger.........	950	grammes.
Borate de soude.......	10	—
Glycérine neutre...............	50	—

Lotionner le visage et laisser sécher.

Mais la façon d'appliquer le tampon sur le visage n'est pas indifférente. La peau ayant tendance à s'allonger, on fera des frictions légères de bas en haut ou encore des frictions circulaires, d'une durée de quelques minutes, afin de permettre aux principes actifs de bien pénétrer dans l'épiderme. Ceci constituera d'ailleurs une sorte de massage qui tonifiera les chairs et en conservera les formes.

Un troisième temps pourra être ajouté. Recouvrir la peau d'une légère couche de fleur d'amidon ou du mélange suivant :

Poudre de riz.

Fleur d'amidon	500	grammes.
Carbonate de magnésie	50	—
Blanc minéral	300	—
Poudre de talc	100	—

ou :

Poudre de riz fine.

Fleur de riz / Fécule	ãã 200	grammes.
Carbonate de magnésie	100	—
Acide borique pulvérisé	50	—
Iris impalpable	25	—
Essence de citron	0gr.50	
Essence de bergamote	1	gramme.

Avoir soin de mélanger les essences avec le carbonate de magnésie avant de triturer le tout ensemble.

Toilette du matin.

Doit-on condamner d'une manière absolue l'usage de l'eau froide, sous prétexte qu'elle exerce sur l'épiderme une action irritante, et assimiler l'effet des lavages à de brusques variations de température, à des alternances de chaud et de froid si nuisibles au teint?

Peut-on même soutenir que l'eau ne doit pas être employée parce qu'elle ne se mélange pas

à la couche graisseuse? Ce serait pousser l'exagération un peu loin.

En toute chose il est mauvais de s'en tenir à un seul point de vue, comme de pousser une idée à ses extrêmes conséquences.

Les conseils deviennent alors de vraies recettes personnelles qui ne s'adressent qu'à une catégorie, mais qu'on veut ériger en préceptes généraux.

Une seule chose, à cet égard, passera en ligne de compte : le degré de sensibilité variable avec chaque individu. On se servira d'eau froide si l'on peut ou si l'on préfère s'en servir. Quant à la suppression totale de l'eau pour la toilette du visage, l'avis est par trop absolu. Il risque, d'ailleurs, d'être mal entendu, mal interprété, mal appliqué, et nous nous garderons fort de le donner.

En général, on se servira d'eau tiède additionnée d'*eau boriquée* ; ou bien, on fera fondre dans sa cuvette une bonne pincée d'acide borique en paillettes, *et on se lavera à grande eau, s'immergeant le visage*. L'ablution tonifiera la peau, excitera sa vitalité, tandis que la matière antiseptique détruira les microorganismes.

Doit-on employer le savon?

La peau du visage supporte mal le savon, et elle s'abîme, s'il n'est pas de première qualité, On pourra cependant recourir au savon bien

blanc ou aux pâtes d'amandes quand on sera sûr que leur préparation est exempte de toute fraude. Dans tous les cas on s'en servira avec discernement et discrétion, sans en répéter inutilement l'emploi.

Le *jus de citron*, si l'on en use discrètement, aidera avantageusement l'action du savon ; grâce à son action détersive très prononcée, il resserre les pores de la peau, rafraîchit le teint.

Il existe encore certaines crèmes de toilette très adoucissantes qui lénifient, maintiennent la souplesse et donnent à la peau une grande fraîcheur.

Toutefois on évitera de tomber dans les spécialités, dont on ne connaît jamais la composition.

Formuler soi-même est certainement le plus sûr moyen d'avoir de bons produits.

A cet égard, nous soumettrons ici quelques formules de crèmes ou d'eaux pour le visage, parmi lesquelles chacun trouvera celle qui lui conviendra :

1° Pour les *rougeurs*, les *plaques colorées*, les *taches* et les *boutons*, ainsi que les *tannes* qui affectent surtout le nez des personnes douées d'une peau blanche :

Crème de toilette.

Lanoline....................	āā 5 grammes.
Huile d'amandes douces.....	
Soufre précipité	
Oxyde de zinc	$2^{gr},50$
Extrait de violettes............. ..	$0^{gr},50$
Extrait d'orcanette.....	Q. s. pour colorer en rose.

2° Pour les visages dont la peau est sensible et facilement irritable :

Lait virginal.

Eau de roses	900 grammes.
Teinture de myrrhe........	āā 10 grammes.
Teinture d'opoponax..... ..	
Teinture de benjoin	
Teinture de quillaya.. ..	Q. s. pour émulsionner.
Essence de citron...............	4 grammes.

Ou bien encore :

Eau pour le visage.

Eau de roses...................	100 grammes.
Acide borique..................	1 gramme.
Essence de miel d'Angleterre....	V gouttes.

Ou :

Lait virginal antiseptique au lilas.

Eau aromatisée au lilas..........	1 litre.
Alcool à 90°	500 grammes.
Glycérine neutre................	375 —
Amandes douces	250 —
Acide salicylique	3 —

Ou :

Lait de roses (formule anglaise).

Faire fondre ensemble :

Blanc de baleine...........	ā̃ā	30 grammes
Cire blanche................		
Poudre de savon............		

dans 560 grammes d'huile d'amandes douces, puis verser ce produit dans le mélange :

Infusion de roses.................	ā̃ā	1 litre.
Eau de roses......................		
Glycérine neutre.................		
Essence de géranium		30 grammes
Acide salicylique.................		6 grammes

Les ablutions et savonnages étant faits soit avec de l'eau simple ou parfumée, soit avec des crèmes ou des pâtes (nous avons indiqué plus haut le principe général), on se rincera et on s'essuiera. Et c'est alors que commencera le second temps, le massage après le lavage.

Traitement des rides par le massage.

A cet effet, on emploiera de nouveau un corps gras, soit à base de vaseline, soit à base de glycérine, qu'on étalera bien sur la peau selon le procédé déjà décrit (page 45) par frictions lé

gères circulaires ou de bas en haut, et de quelques minutes de durée.

Mais le vrai massage du visage se fait à l'aide des doigts. La région ridée étant enduite d'un corps gras ou de la pommade que nous allons indiquer, on applique la pulpe des doigts à plat sur la peau en appuyant un peu pour commencer. Pour plus de commodité, si l'on se masse soi-même, on emploie les deux mains ; dans le cas où l'on masserait une autre personne, on se servirait seulement des pouces. Le principe est d'étaler la peau dans le sens opposé aux rides. Soit un massage du front, par exemple: le mouvement commencera au milieu du front et sera dirigé vers les tempes jusqu'au-dessous de la queue du sourcil ; pour les yeux, il partirait de la racine interne du nez jusqu'aux derniers plis de la patte d'oie.

Pommade.

Acide oléique... }	ãã 15 grammes.
Vaseline... }	
Borate de soude...	0gr,50
Oxyde de zinc...	1 gramme.
Teinture de benjoin...	XV gouttes.

Le massage fini, on s'essuiera le visage avec un linge fin, de façon à laisser un léger enduit gras sur la peau, qu'on recouvrira de poudre de fleur de riz.

Donc, dans la toilette du soir comme dans la toilette du matin, deux temps :

1° Essuyage et frictions;

2° Lavage et massage dans le cas de rides.

Une autre question se pose : doit-on employer de la poudre de riz ? Oui. Il vaut mieux recouvrir le visage d'une poudre inerte que de le laisser se recouvrir de poussière. Ce qu'il faut éviter ce sont les poudres à bon marché mélangées de plâtre et de vieilles farines, dont la peau subit l'influence irritante et corrosive.

Voici, d'ailleurs, une formule qui met à l'abri des mauvaises préparations et qui satisfera les visages délicats :

Veloutine fine.

Poudre de talc de Venise...	ãã 20 grammes.
Poudre de lycopode.........	
Poudre de tanin (procédé Pelouze)................	ãã 5 grammes.
Acide borique porphyrisé...	
Essence de patchouly.......	Q. s. pour parfumer.

Conseils aux artistes.

Fards. — Les fards ont l'inconvénient d'entraver les fonctions de la peau. Nous les proscrivons absolument, ils sont la cause des rou-

geurs, des boutons et des manifestations eczémateuses.

Toutefois, puisque les artistes sont obligées de se maquiller pour paraître en scène, — le feu de la rampe donnant à la physionomie un aspect tout spécial surtout depuis l'emploi de l'électricité, — nous leur donnerons quelques conseils qui leur permettront de remédier aussi sainement que possible à ces défectuosités de leur visage. A cet égard elles pourront employer les fards liquides ou les fards gras, qu'ils soient rouges, noirs ou blancs, le principe étant de n'employer aucune matière susceptible de déssécher la peau et par suite de la détériorer. Elles éviteront aussi avec le plus grand soin les substances dangereuses telles que le blanc de baryte, le blanc de zinc, les verts minéraux, dont l'emploi pourrait être la cause d'accidents et même d'empoisonnements sérieux.

Le maquillage doit s'enlever à l'aide de *pétroléine*, vaseline très pure qui nettoie très bien la peau. Elle débarrasse les cils, les sourcils, la racine des cheveux de toutes les substances dont ils peuvent être imprégnés, aussi bien les fards que les crayons, le mascaro ou les cosmétiques ; après quoi on fait un lavage à l'eau tiède.

Nous réunirons ici quelques formules dont

l'emploi sera sinon salutaire, du moins sans inconvénients.

Fard blanc gras (très employé).

Sous-nitrate de bismuth........	500	grammes.
Vaseline........................	250	—
Essence de néroli...............	50	—

Fard rouge gras.

Carmin..........................	14	grammes.
Corps de suif...................	120	—
Cérésine........................	20	—
Essence de violette.............	X	gouttes.

Fard blanc liquide (Durvelle).

Sous-nitrate de bismuth... / Glycérine neutre..........	ãã 500 grammes.
Eau de roses.............. / Eau de néroli..............	ãã 250 grammes.

Fard rouge liquide (Durvelle).

Dissolution d'éosine......... / Gomme arabique...........	ãã 30 grammes.
Eau de roses.................. / Eau de néroli..............	ãã 1/2 litre.
Glycérine neutre......................	1 litre.

Rouge pour le théâtre.

Carmin n° 40....................	95	grammes.
Ammoniaque......................	50	—

Broyer le carmin dans un mortier de marbre, ajouter ensuite l'ammoniaque, bien mélanger.

Fleur de roses.

Ammoniaque liquide concentré..	28 grammes.
Carmin (1re qualité)...............	14 —
Eau de roses.........................	1 litre.
Esprit de roses triple..............	28 grammes.

Cette solution, appliquée légèrement, donne au visage une teinte rosée.

Rose sympathique (Schnouda).

Alloxane..............................	0gr,25
Col cream ou vaseline	30 grammes.

Pommade blanche, qui devient rose au contact de l'air.

Fard gras rose.

Carmin................................	6 grammes.
Corps de suif.......................	200 —
Cérésine..............................	300 —
Parfum................................	*ad libitum.*

Fard gris noir (Durvelle).

Noir d'ivoire........................	500 grammes.
Cérésine..............................	100 —
Essence de lavande..............	8 —
Vaseline..............................	150 —

Fard liquide bleu pour veines.

Solution bleu Victoria..........	100	grammes.
Gomme arabique...............	25	—
Eau de néroli..................	250	—
Eau de roses...................	125	—

Pour empêcher le *développement des rides,* faire des lotions sur le visage, en se couchant, avec :

Sulfate d'alumine..............	2	grammes
Lait d'amandes épais...........	50	—
Eau de roses...................	200	—

Filtrer quand le mélange est bien fait.

LA BOUCHE

LA BOUCHE

« Ta bouche est une rose
et je bois ses parfums. »
(Th. de B.)

Combien de madrigaux passionnés a-t-elle inspirés aux poètes de l'amour, la bouche de la femme, cette bouche fraîche et vermeille d'où s'exhale comme un parfum la grâce du sourire !

Nous ne la chanterons pas comme l'ont fait les romanciers ou les poètes. Nous en parlerons dans un but plus utilitaire, nous rapprochant du point de vue de l'hygiène qui nous intéresse en ce moment, et pour en célébrer sinon toute la grâce, du moins toute la fraîcheur.

On peut affirmer que la fraîcheur de la bouche et la pureté de l'haleine, chez une personne douée d'un bon teint clair et rose, témoignent toujours d'un état excellent des fonctions di-

gestives, et par conséquent d'une santé florissante, ce qui démontre une fois de plus que la parfaite beauté consiste dans la parfaite santé.

On trouve très joli d'avoir les lèvres rouges ; toutefois il ne faut pas que cette coloration soit le résultat de l'application des cosmétiques et des fards. La muqueuse qui recouvre les lèvres est fort sensible et ne supporte pas le maquillage. Les applications alcooliques, les vinaigres sont également nuisibles à leur fraîcheur. L'abus de tous ces topiques finit par rendre les lèvres rudes en épaississant leur muqueuse. De même l'habitude de se mordre les lèvres pour les faire rougir peut aussi avoir ces inconvénients, outre que cela les rend douloureuses, de les prédisposer aux gerçures ; l'irritation de la morsure, si légère qu'elle soit, peut avoir des conséquences fâcheuses pour la vitalité des tissus.

Le seul topique permis lorsqu'on a les lèvres un peu sèches est la pommade de *concombre à la rose*. Des onctions légères avec un cosmétique au raisin ou à la rose pourront être faites de temps en temps, à la condition qu'il soit de préparation récente.

Bonne pommade pour les lèvres.

Cire blanche................	ãã	15 grammes.
Spermaceti...............		
Huile à la rose...............		100 grammes.

Faire fondre au bain-marie dans une petite tasse de porcelaine.

Ajouter :

Racine d'orcanète................. 25 grammes.

Laisser macérer cinq heures. Passer à travers une mousseline fine.

Ajouter :

Essence de roses.................. 1 gramme.

Ou :

Essence de bergamote.......	ãã	1 gramme.
Essence de géranium........		

Pommade au tanin.

Beurre de cacao................		100	grammes.
Cire blanche...............	ãã	35	—
Huile de ricin..............			
Infusion de tanin à l'huile.......		15	—
Infusion de gaultheria...........		4	—

Gerçures.

Pour éviter les gerçures et les crevasses on doit s'exposer le moins possible à l'action du

froid et du vent, surtout si les lèvres sont humides. Pourtant, si la gerçure se produit, on la recouvrira chaque soir d'un mélange à parties égales de *glycérine neutre* et d'eau, ou encore de la pommade suivante :

Huile d'amandes douces........		100 grammes.
Blanc de baleine	ãã	20 grammes.
Cire blanche...............		
Racine d'orcanète		
Essence de laurier..........	ãã	2 grammes.
Essence d'amandes.........		

Faire fondre. Filtrer.

Ou :

Beurre de cacao.................	10 grammes.
Huile de ricin..................	3 —
Huile de bouleau................	II gouttes.
Extrait de cachou...............	1 gramme.
Essence de badiane.............	V gouttes.

pour application trois fois par jour dans le cas de gerçures rebelles (Monin).

Herpès. Boutons de fièvre.

Contre les boutons de fièvre et l'herpès des lèvres, des attouchements légers avec de l'*alun* en poudre qu'on fera suivre d'onctions grasses, rendront à la lèvre sa souplesse et son intégrité.

Les personnes arthritiques ou rhumatisantes sujettes aux éruptions eczémateuses des lèvres feront, en dehors du traitement général qu'il ne faut jamais négliger et pour lequel on doit demander conseil à son médecin, des onctions répétées environ trois fois par jour avec la pommade antiseptique :

Acide salicylique	$0^{gr},25$
Oxyde de zinc...................	$0^{gr},50$
Beurre de muscade	30 grammes.
Teinture de benjoin	X gouttes.

Les pommades à base de *calomel* ou d'*oxyde jaune de mercure* ayant comme excipient le *glycérolé d'amidon* ou le beurre de cacao mélangé d'un peu d'huile, réussissent également à guérir les poussées d'eczéma si on a le soin de les appliquer une fois que la période inflammatoire est calmée.

Fraîcheur de l'haleine.

La fraicheur de l'haleine peut être modifiée par des causes diverses : les fermentations digestives produites par une alimentation abondante ou fortement épicée, l'abus des liqueurs alcooliques ; les affections de la bouche, des dents ou de l'estomac sont les principales. Rien n'étant plus désagréable que la mauvaise odeur

de l'haleine, aussi bien chez la femme que chez l'homme, nous indiquerons les soins hygiéniques à mettre en pratique en pareil cas.

Le premier consiste dans la propreté de la bouche et des dents. Les vieilles racines et les chicots susceptibles d'entrer en putréfaction devront être arrachés sans retard et les dents saines soigneusement débarrassées du tartre qui les recouvre.

Soir et matin, on se rincera la bouche avec de l'eau tiède additionnée d'un élixir dentifrice et on se brossera les dents à l'aide d'une brosse dure ou souple (selon la sensibilité des gencives) imprégnée d'une poudre de bonne qualité ; de même après chaque repas, afin de se débarrasser les dents des parcelles alimentaires dont la fermentation provoquée par la salive est si favorable à la production de la carie.

Contre l'haleine forte et même fétide. — Se laver plusieurs fois par jour la bouche avec une tasse d'eau additionnée d'une cuillerée à café de la solution :

Bicarbonate de soude........	ãã 5 grammes.
Saccharine.......	
Acide salicylique......	
Alcool.........................	150 grammes.

Ou :

Elixir dentifrice antiseptique.

Salol		3 grammes.
Alcool à 90°		150 grammes.
Essence de badiane	āā	0gr,50
Essence de géranium		
Essence de menthe		1 gramme.

Ou :

Dentifrice contre l'haleine fétide (Redier).

Acide phénique pur	āā	3 grammes.
Essence de citron		
Essence de menthe		5 grammes.
Alcool à 60°		1 litre.

Quelques gouttes dans un verre d'eau pour se rincer la bouche.

Dentifrices.

Le nombre des formules de poudres et d'élixirs est illimité. Celles qu'il faut éviter sont celles contenant de l'alun, des sels calcaires ou de la crème de tartre, substances susceptibles de détruire l'émail dentaire.

Toutes les poudres lancées dans le commerce qui ont la réputation de très bien blanchir les

dents sont dangereuses, aussi vaut-il mieux les préparer soi-même.

Poudres dentifrices.

Poudre antiseptique.

Acide borique pulvérisé...........		2gr,50
Chlorate de potasse pulvérisé.....		0gr,75
Poudre de gaïac..................		1gr,50
Craie pulvérisée.............	ãã	4 grammes.
Carbonate de magnésie......		
Essence de roses....................		I goutte.

Poudre au quinquina.

Poudre de quinquina.......	ãã	10 grammes.
Tanin.....................		
Charbon de bois............		
Essence de menthe...............		X gouttes.

Porphyriser dans le mortier. Conserver dans une boîte en porcelaine ou en bois.

Poudre dentifrice (Fonstanos).

Craie préparée..................		6 grammes.
Carbonate de magnésie.....	ãã	3 grammes.
Extrait sec de ratanhia.....		
Essence de girofle..........	ãã	VI gouttes.
Essence de cannelle........		
Essence de menthe.........		

M. s. a.

Poudre dentifrice des enfants.

Poudre de savon		10 grammes.
Poudre d'iris	} āā	20 grammes.
Poudre de craie		
Poudre de sucre		
Chlorate de potasse		5 grammes.
Essence de menthe	} āā	X gouttes.
Essence d'anis		
Essence de rose		
Cochenille		Q. s.

M. s. a.

Craie camphrée.

Pulvériser dans un mortier avec quelques gouttes d'alcool :

Camphre	25 grammes.

Ajouter :

Craie précipitée	100 grammes.
Racine d'iris pulvérisée	50 —

Poudre contre les aphtes et les ulcérations des gencives.

Bicarbonate de soude	15 grammes.
Talc de Venise	60 —
Salol	2 —
Carmin	$0^{gr},10$
Essence de menthe	XV gouttes.

Appliquer légèrement la poudre avec une éponge fine.

Poudre à base de quinine.

Sulfate de quinine .... $0^{gr},60$
Magnésie calcinée.............. 20 grammes.
Carmin (teinture)................ II gouttes.
Essence de menthe .... II gouttes.

Poudre au tanin pour les dents un peu jaunes, noires.

Broyer le mélange :

Tanin .... 5 grammes.
Laque carminée .... 3 —

Ajouter peu à peu :

Sucre de lait pulvérisé.......... 300 grammes.

Passer au tamis de soie.
Ajouter les essences :

Essence de menthe........... } āā VI gouttes.
Essence d'anis.............. }

Poudre pour les *gencives gonflées*, saignant facilement :

Borate de soude................. 25 grammes.
Craie précipitée................. 50 —
Myrrhe .... 10 —
Essence de menthe............... II gouttes.
Essence d'anis .... II —

Poudre hygiénique.

Carbonate de chaux	120 grammes.
Talc	60 —
Bicarbonate de soude porphyrisé.	20 —
Essence de menthe	XX gouttes.
Tanin à l'alcool	0gr,20

Employer une brosse très douce ou mieux une petite éponge.

Gingivite des femmes enceintes.

Poudrer les gencives avec le mélange :

Poudre de quinquina	30 grammes.
Poudre de ratanhia .... / Chlorate de potasse	āā 10 grammes.

Le soir, badigeonner légèrement les gencives avec la solution :

Alcoolat de cochléaria ...... / Hydrate de chloral	āā 10 grammes.

Poudre dentifrice.

(Pharmacopée autrichienne.)

Poudre d'iris de Florence... / Carbonate de magnésie	āā 5 grammes.
Carbonate de chaux	40 grammes.
Essence de menthe	V gouttes.

F. une poudre impalpable.

La poudre de charbon étant très antiseptique et absorbante est excellente pour le nettoyage de la bouche, mais il ne faut pas l'employer souvent comme dentifrice, car elle provoque des caries du collet de la dent en s'incrustant, sous forme de bordure noirâtre, dans le bord libre de la gencive.

Pâtes.

Pâte de savon pour les dents (formule anglaise).

Savon fin.................. }	ãã	100 grammes.
Carbonate de chaux........ }		
Glycérine neutre................		70 —
Poudre d'iris....................		40 —
Essence de menthe..............		XII gouttes.
Teinture au carmin..............		III —

Pâte odontalgique.

Faire fondre au bain-marie :

Miel blanc fin.................... 100 grammes.

Ajouter ensuite :

Glycérine neutre............... 100 grammes.

Verser peu à peu, dans un mortier chauffé, le mélange suivant :

Carbonate de chaux		110 grammes.
Essence de menthe	ãã	X gouttes.
Essence de muscade		

Laisser refroidir. Conserver la pâte dans un vase de grès.

Élixirs dentifrices.

Le thymol est le meilleur antiseptique à employer dans les eaux dentifrices, car même à 1/80000 il enraye le développement des microorganismes.

Elixir antiseptique au thymol.

Thymol	1 gramme.
Alcool rectifié	1000 —
Cochenille pulvérisée	3 —

Filtrer et ajouter :

Essence de menthe poivrée	3 grammes.
Cannelle de Ceylan	1gr,50.

Une cuillerée à café pour un verre d'eau de 100 grammes.

Eau dentifrice.

Faire macérer pendant quinze jours :

Alcool rectifié	2 litres.
Cochenille	20 grammes.
Anis étoilé	225 —

Puis filtrer. Ajouter :

Essence d'anis..................	60 grammes.
Essence de menthe anglaise....	20 —
Héliotropine....................	1 —

C'est la formule pour 2 litres d'eau dentifrice. Laisser reposer pendant un mois dans la cave. Filtrer.

Eau dentifrice antiseptique au thymol boraté.

Thymol........................	0gr,50
Borax........................	1 gramme.
Eau de roses	500 grammes.

Dentifrice antiseptique.

Acide phénique..................	1 gramme.
— borique..................	25 grammes.
Thymol........................	0gr,50
Essence de menthe.............	XXX gouttes.
Teinture d'anis.................	10 grammes.
Eau...........................	1 litre.

Se rincer la bouche avec de l'eau dans laquelle on mettra, pour une tasse, une cuillerée à dessert de cette solution une ou deux fois par jour, et surtout après les repas.

Dentifrice contre l'acidité de la bouche.

Ammoniaque....................	5 grammes.
Essence d'anis..................	1 —
Alcool à 90°.....................	50 —

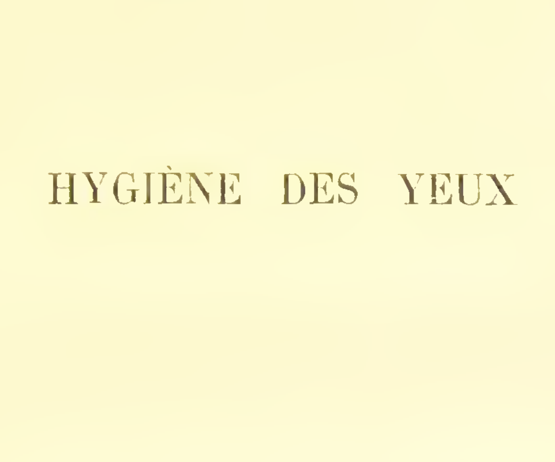
Se rincer la bouche, deux fois par jour, avec un verre d'eau bouillie additionnée de IV à V gouttes de ce mélange.

Eau de Botot.

Alcool à 95°	2	litres.
Anis perlé	100	grammes.
Cannelle	35	—
Clous de girofle	32	—
Quinquina	10	—

Macérer pendant quinze jours au moins, filtrer et ajouter :

Essence de menthe	20	grammes.
Cochenille	10	—



HYGIÈNE DES YEUX

HYGIÈNE DES YEUX

« Tes yeux sont deux oiseaux
craintifs que j'apprivoise. »
(M. V.)

Dans la douce expression du regard la femme puise un de ses moyens de séduction les plus irrésistibles. De subtils psychologues ont inventé des théories pour expliquer cette influence dominatrice; leur langage est troublant et mystique, distrait ou rêveur, insouciant ou enflammé, voilé ou limpide, le regard parle toujours.

Aussi l'art de plaire ne s'est jamais trouvé en défaut lorsqu'il a fallu ajouter aux charmes naturels des procédés plus ou moins raffinés pour donner au regard de la vivacité ou de la tendresse.

La coquetterie féminine, poussée en cette circonstance à un extrême ridicule, met journelle-

ment en pratique ces procédés artificiels d'embellissement, consistant presque toujours dans l'application de pommades, de lotions, de fards pour les yeux, se souciant peu si ces topiques renferment ou non des sels de cuivre, d'argent ou de plomb dont l'action est nuisible pour la peau ainsi que pour les cils et les sourcils.

Lorsque Mahomet prescrivait aux femmes arabes de se peindre le dessus des paupières avec du noir d'antimoine, c'était dans le but de protéger leurs yeux contre la réverbération éclatante du soleil qui produisait des ophtalmies. C'était là une pratique hygiénique qui n'avait rien à faire avec la coquetterie.

Aujourd'hui, se faire les yeux avec du kohol est non seulement absurde mais contraire à la plus simple hygiène.

Il y a un moyen inoffensif pour allonger et noircir les sourcils, c'est de les peindre légèrement avec une solution composée d'*encre de Chine* et d'*eau de roses*. Mais ce n'est qu'un secret de harem auquel on ne peut faire accueil que dans le cas d'être peu favorisée de la nature et de n'avoir sur les arcades sourcilières qu'un mince et imperceptible duvet.

Pulvériser dans un mortier :

Bâton d'encre de Chine......... 8 grammes.

Après l'avoir fait chauffer, verser peu à peu :

Eau de roses .... 100 grammes.

Triturer. Mélanger. Faire fondre.

Filtrer à travers un tamis de soie.

On applique cette solution sur les sourcils et sur les bords des paupières à l'aide d'un petit morceau de bois aminci et taillé ou d'un petit pinceau très fin et lavé dans l'eau *boriquée*, avant de s'en servir.

Cils.

Quant aux cils, le seul moyen de les conserver consiste dans la propreté rigoureuse des bords palpébraux. On réussira quelquefois à les allonger et à les épaissir en taillant de temps en temps leurs extrémités avec de très fins ciseaux. Si les cils tombent c'est que probablement le bulbe pileux est malade ; cela tient en général à un état inflammatoire du bord libre des paupières, — la *blépharite glandulo-ciliaire*, parfois très tenace chez les lymphatiques et les arthritiques.

Paupières.

La rougeur des paupières ou de leurs bords tient ordinairement à la même cause. Elle peut

cependant être provoquée par la fatigue, les veilles prolongées, le séjour dans un air vicié, la lecture ou tout autre travail d'application de la vue à la lumière artificielle, ou encore par le vent, le froid, la poussière.

On évitera donc toute cause de fatigue ou d'irritation de cet organe délicat, en se protégeant le visage.

Pour le lavage des yeux on se servira d'*eau boriquée* tiède ou d'infusion de *têtes de camomille* chaude, hiver comme été ; puis on les essuiera à l'ouate hydrophile, légèrement, sans les frotter.

Suivent quelques formules de pommades et d'eaux à l'usage des yeux malades ou fatigués.

Inflammation et rougeur des paupières (blépharite ciliaire).

Si douleurs, démangeaisons, suintement :

Faire des lotions émollientes, trois à quatre fois par jour, avec l'infusion de *têtes de camomille boriquée* : on ajoute une cuillerée de paillettes d'acide borique pour une tasse d'infusion. Employer pour ces lotions des petits tampons d'ouate hydrophile stérilisée.

S'il y a des croûtes sur les paupières :

Appliquer des petits cataplasmes tièdes et

faire des onctions sur les paupières avec un peu de la pommade :

Oxyde de zinc............	} ãã	0gr,05
Sous-acétate de plomb.....		
Huile d'amandes douces.........		0gr,50
Vaseline.......................		6 grammes.
Teinture de benjoin.............		V gouttes.

Pommade contre la rougeur des paupières.

Appliquer, matin et soir, gros comme une tête d'épingle de la pommade :

Oxyde rouge d'hydrargyre......	0gr,10
Sous-acétate de plomb liquide...	1 gramme.
Huile d'amandes douces	3 —
Axonge ou vaseline..............	10 —

Lotions émollientes avec l'eau de laitue *boriquée.*

Il est bon, pour garantir les yeux contre la poussière, de porter des verres coquille fumés.

Si l'état persiste, employer le collyre :

Borate de soude.................	1 gramme.
Mucilage de coings.............	10 —
Hydrolat de laurier-cerise......	5 —
Eau distillée....................	100 —

L'étendre de trois fois son volume d'eau distillée et à l'aide d'un compte-gouttes instiller, deux fois par jour, III à V gouttes du mélange.

Prendre le matin deux cuillerées d'*huile de foie de morue* ou de sirop d'*iodure de fer* de Blancard.

Chute des sourcils.

Sur la partie où les sourcils sont tombés, faire des frictions légères avec un peu d'ouate hydrophile ou une petite brosse imbibée de :

Teinture de romarin............		10 grammes.
Teinture de cantharides		2 grammes.
Alcoolat de Fioravanti.....	ãã	100 grammes.
Alcool camphré............		

Il est bon, deux fois par semaine, de faire un badigeonnage avec un pinceau fin trempé dans cette autre solution :

Chloroforme......................	6 grammes.
Teinture d'iode....................	4 grammes.

(Ne badigeonner que les parties dénudées de l'arcade sourcilière, en ayant soin d'exprimer le pinceau afin qu'il ne contienne pas trop de solution.)

Pellicules dans les sourcils.

Pommade :

Acide salicylique................		$0^{gr},50$
Oxyde de zinc...............	ãã	1 gramme.
Poudre d'amidon.........		
Vaseline..........................		20 grammes.

Lotions avec l'eau amidonnée (une cuillerée à café de poudre d'amidon dans une tasse d'eau *boriquée* tiède).

Corps étrangers de l'œil (poussière, charbon, cils, etc.).

1° Lotions avec l'eau fraîche boriquée :

Acide borique....................	30 grammes.
Eau distillée......................	1 litre.

2° Retirer le corps étranger à l'aide d'un petit morceau de papier roulé. Soulever et même retrousser la paupière supérieure, s'il y a lieu.

Ne jamais se frotter les yeux, d'abord parce que cela n'enlèverait pas le grain de poussière ou de charbon, et qu'ensuite cela provoquerait une vive inflammation de l'œil.

Influence de la lumière.

Le travail à la lumière artificielle est une des causes les plus fréquentes de fatigue des yeux. La lumière solaire est naturellement celle qui convient le mieux à l'œil. Pour lire ou travailler le soir il faut un éclairage suffisant et avoir les yeux protégés contre l'action directe

des rayons lumineux à l'aide d'un écran ou d'un abat-jour.

Une bonne lumière artificielle doit réunir les conditions suivantes :

1° Éclairer suffisamment ;

2° Ne pas éblouir les yeux ;

3° Ne pas vaciller ;

4° Ne pas chauffer.

La lumière électrique réunit toutes ces qualités et constitue par conséquent le meilleur procédé d'éclairage artificiel. C'est aux petites lampes à incandescence qu'il faut donner la préférence, en ayant soin de les garnir d'ampoules dépolies.

La lumière électrique est celle qui se rapproche le plus de la lumière solaire. Pour cette raison elle ne modifie pas les couleurs comme le gaz ou le pétrole qui contiennent une grande quantité de rayons jaunes.

Après la lumière électrique viennent le *pétrole* et les *essences minérales*, préférables au gaz dont le pouvoir calorifique est trop grand, et les vacillations incessantes.

La lumière des lampes à l'huile, quoique possédant un pouvoir éclairant inférieur à la lumière du pétrole, sera utilisée avec avantage pour l'éclairage des appartements, et même pour la lecture ou la couture.

Tout travail d'application de la vue doit cesser lorsque l'on commence à sentir des picotements dans les yeux. Quelquefois l'effort des yeux dans le travail représente une anomalie de la réfraction oculaire qui a besoin d'être corrigée à l'aide de verres appropriés.

C'est une erreur de croire qu'en dehors des myopes il n'y a que les personnes d'un certain âge qui doivent porter des lunettes ; un grand nombre de jeunes personnes se fatiguent beaucoup la vue en s'obstinant à ne pas faire usage de verres spéciaux pour la vision de près.

Lorsque le manque de vision n'est pas la conséquence d'une maladie quelconque de l'œil, le seul bon correctif de la vue est une paire de lunettes à verres déterminés d'une façon exacte.

Le choix des verres correcteurs des anomalies de la réfraction est une opération qui demande à être faite avec beaucoup de soin et par quelqu'un de compétent. « La profession d'opticien devrait être soumise à un contrôle au même titre que celle de pharmacien ; car les lunettes constituent un moyen thérapeutique et peuvent être assimilées à un remède destiné à l'œil et qui se prescrit et se formule par une ordonnance régulière. »

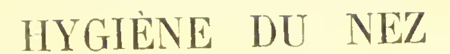
Donc, en cas de myopie ou de presbytie, se munir d'un pince-nez ou de lunettes. Dans ce

dernier cas surtout qui devient une conséquence de l'âge, s'en soucier à la première apparition.

La faculté de voir nettement les objets rapprochés est due à l'action d'un muscle de l'œil, le muscle *ciliaire*, dont la contractilité s'affaiblit avec les progrès de l'âge.

En même temps la lentille oculaire, le cristallin, devient plus dense et plus impropre à l'adaptation. C'est pour venir en aide à ce muscle défaillant et à la lentille insuffisante qu'on devra à ce moment-là se servir de verres correcteurs convexes, choisis scrupuleusement, et dont la puissance devra être augmentée graduellement tous les deux ou trois ans (Dr de Mello Vianna).

Ne pas en user serait se fatiguer la vue et ne retarder nullement la progression de la presbytie.



HYGIÈNE DU NEZ

HYGIENE DU NEZ

« Cela paraît comme le nez au milieu du visage. »
(L.-A.)

L'hygiène proprement dite n'a pas à s'occuper des déviations, malformations et autres incorrections plastiques du nez ; elle reprend seulement ses droits en face des petits désagréments, tels que *rougeur anormale*, *points noirs du nez* ou *comédons*, toutes choses produites par des causes diverses.

Rougeur du nez. — Il est des personnes qui ne peuvent boire, même modérément, de vin ou de liqueurs sans qu'immédiatement leur nez rougisse. A celles-là, inutile de leur recommander la plus grande sobriété ou même au besoin

la suppression absolue de boissons alcoolisées pour quelque temps.

D'autres en trouvent la cause dans l'habitude de se nourrir de viandes salées, de gibier faisandé, de fromages avancés, de poissons et de crustacés, de charcuterie, d'aliments épicés. D'autres enfin, dans l'irrégularité des fonctions gastro-intestinales qui porte à la congestion, se localisant plus apparemment aux pommettes et au nez.

Une seule chose à faire : suivre un régime rafraîchissant de viandes blanches et de légumes verts, puis surveiller l'intestin et en favoriser le fonctionnement au moyen de laxatifs ou de lavements.

Prendre, avant les repas, un cachet contenant:

Bétol........................	ãã 0gr,25
Magnésie....................	
Bicarbonate de soude........	

Pour 1 cachet. Faire 20 cachets semblables.

Si le régime ne suffit pas, recourir aux lotions locales :

1°	Borax en poudre................	10	grammes
	Eau simple....................	150	—
	Eau de Cologne................	10	—

Faire fondre le borax dans l'eau et y ajouter l'eau de Cologne.

Lotionner le nez à l'aide d'un tampon de coton hydrophile et laisser sécher.

2°	Borax en poudre..................		2 grammes.
	Eau de roses................	āā	20 grammes.
	Eau de fleurs d'oranger....		

Humecter le nez. Ne pas essuyer.

Si la rougeur est très forte et de nature *acnéique* on se trouvera bien de la préparation suivante :

Eau distillée de roses...........	250	grammes.
Alcool camphré................	30	—
Soufre précipité..............	20	—
Gomme du Sénégal pulvérisée...	8	—

pour lotions quotidiennes.

En dehors de ces lotions, on se lavera matin et soir le nez à l'eau chaude.

Si la muqueuse nasale est très sèche, on ajoutera à cette eau une petite cuillerée de *bicarbonate de soude* ou de *chlorure de sodium*. Le soir, on introduira dans chaque narine une petite quantité de vaseline blanche boriquée.

La rougeur du nez peut être causée par le froid. On évitera, en ce cas, les changements brusques de température contre lesquels on se garantira à l'aide d'une voilette. Puis on enduira le nez d'une couche de crème pour le préserver des effets de l'air trop vif.

Engelures du nez.

Contre les engelures du nez, on emploiera la pommade suivante :

Beurre de cacao..................	50 grammes.
Huile de noisettes...............	10 —
Acide citrique....................	$0^{gr},50$
Précipité blanc..................	$0^{gr},30$
Teinture de musc................	XX gouttes.

Ou bien :

Acide salicylique................	$0^{gr},50$
Huile d'amandes douces.........	40 grammes.
Poudre d'amidon................	1 —
Glycérine neutre................	20 —

Comédons ou points noirs du nez.

La peau du visage, en certains endroits où elle est moins fine qu'ailleurs, tels que le nez par exemple, est souvent envahie par de petits points noirs désignés vulgairement sous le nom de tannes. Ce sont des glandes sébacées, obstruées ou logeant un *comédon*, ou encore de l'*acné ponctuée.*

1° Le petit point d'acné étant à maturité, après avoir expulsé le comédon du conduit en appliquant sur le point noir la lumière d'une clef de montre et en pressant brusquement, ou encore en exerçant une pression entre les deux pouces, lotionner le nez avec de l'eau de Cologne ou de

l'alcool camphré, puis frictionner les points malades avec le mélange suivant :

Alcool à 90°	80	grammes.
Alcool de lavande	10	—
Savon noir	40	—
Acide salicylique	1	—

pur ou coupé d'eau s'il est trop irritant (Brocq).

2° Faire chaque matin une pulvérisation avec de l'eau sulfureuse ou avec de l'eau *boratée* (30 grammes de borate de soude pour un litre d'eau) ;

3° Tous les soirs, savonner la région soit avec du *savon à l'ichthyol*, soit avec du savon mou de potasse, plus ou moins fortement, suivant l'irritabilité des téguments ;

4° Passer enfin sur les points malades de l'ouate hydrophile salicylée, imbibée soit d'eau oxygénée, soit de la solution suivante :

Borate de soude	5	grammes.
Alcool à 90°	10	—
Glycérine neutre	30	—
Eau de roses	100	—

Ou bien de :

Carbonate d'ammoniaque	1 à 2	grammes.
Ether	30	—
Eau	70	—

Soins hygiéniques du nez. — Un conseil pour les soins quotidiens.

Prendre la bonne habitude de se laver chaque jour le nez afin de le débarrasser des matières accumulées qui peuvent se dessécher et l'encombrer, et qui, en plus de certains inconvénients qu'elles peuvent amener, deviennent une véritable cause d'irritation.

Au terme de propreté s'ajoute celui de bien-être par le libre passage de l'air et la facilité de la respiration. A cet égard on suivra les conseils indiqués plus haut : aspiration d'eau tiède simple ou tenant en suspension une matière médicamenteuse.

Pour les muqueuses saines, le principe est simplement le lavage.

Eczéma du nez et des narines.

Faire des lotions avec de l'eau *boriquée* ou de l'eau *amidonnée* (1 cuillerée à café pour une tasse d'eau).

Appliquer avec un peu d'ouate le mélange :

Acide salicylique................	0gr,25
Huile d'amandes douces........	100 grammes.

Odeur fétide du nez (Ozène).

Lavages du nez à l'aide d'un irrigateur contenant de l'eau *salée* tiède (2 cuillerées à café de sel blanc pour 1 litre d'eau).

Respirer, humer pendant une ou deux minutes le mélange :

Camphre	8	grammes.
Teinture d'iode	10	—
Iodure de potassium	2	—
Goudron	12	—
Alcool à 90°	100	—
Eau	250	—

HYGIENE DES CHEVEUX

6

HYGIÈNE DES CHEVEUX

« La noire chevelure et la crinière d'or. »
(J. M. de H.)

Les peuples de l'antiquité avaient ressenti pour la chevelure toute l'admiration qu'elle doit exciter. Leurs idées sur la beauté féminine étaient si justes qu'ils considéraient les cheveux comme le plus bel ornement d'une jolie tête ; ils en étaient épris en artistes dévotieux, et les statues de leurs Vénus prouvent cet amour répandu chez toutes les races sensibles aux émotions esthétiques. Le plus grand sacrifice, le plus précieux cadeau qu'une femme puisse faire à n'importe quelle époque, c'est cette part d'elle même sans laquelle, tellement déparée, il semble qu'elle demeure presque déshonorée.

Les cheveux sont comme le visage, ils su-

bissent l'affront du temps. Mais outre leur fatigue de vivre, combien encore ils ont à souffrir de tous les différents apprêts, tellement contraires à leur conservation : le fer chaud, les bigoudis qui les sèchent, les rendent ternes et cassants, le crépage et l'ondulation qui les brisent, les rougissent et les déracinent.

La compression des cheveux par des chignons trop serrés ou des chapeaux trop lourds est désastreuse pour leur vitalité. Il faut aérer la chevelure; aussi proscrira-t-on les postiches, la vraie coquetterie consistant à avoir des cheveux souples et légers.

Pour les empêcher de se casser et de tomber, non seulement on leur épargnera la fatigue des coiffures compliquées, mais encore on observera rigoureusement les règles que l'hygiène a énoncées sur l'entretien de la santé du cuir chevelu: *éviter les pellicules et la séborrhée.*

Pellicules.

Le meilleur traitement consiste à faire des lotions de la tête deux fois par mois avec trois jaunes d'œuf, battus dans 500 grammes d'eau, ou avec la décoction de *saponaire* tiède et de *savon* au *goudron* et au *panama ;* bien sécher

ensuite les cheveux avec une serviette chaude, puis les laisser flotter sur les épaules pendant deux heures environ ; ne pas se servir du peigne fin pour le nettoyage de la tête, car il irrite le cuir chevelu.

Frictionner tous les quatre jours le cuir chevelu avec une ou deux cuillerées de cette solution chauffée :

Hydrate de chloral	20	grammes.
Liqueur de Van Swieten	10	—
Eau distillée de roses	450	—

Chute des cheveux (Alopécie).

Si la chute des cheveux est provoquée par la séborrhée (tête grasse), on fait des frictions légères deux ou trois fois par semaine avec un tampon d'ouate hydrophile imbibé d'*éther*, de *pétrole* ou de la solution de *sublimé* à 1/3000, ou encore avec la solution suivante :

Polysulfure de potassium solide	25	grammes.
Eau distillée	50	—

30 à 60 gouttes pour un quart de verre d'eau tiède.

On peut encore faire des applications de *jus de citron* en écartant soigneusement les che-

veux. Cette recette concerne d'ailleurs exclusivement les brunes.

La *pilocarpine* (alcaloïde du jaborandi) jouit d'une grande réputation pour arrêter la calvitie précoce et sert de base à une multitude de toniques de la chevelure.

Pétrovaseline ou vaseline liquide inodore...	100 grammes.
Pilocarpine....................	0gr,50.

Faire dissoudre à une légère chaleur (Vigier).

En applications sur la tête, cette pommade a la propriété de communiquer aux cheveux un brillant remarquable et de tonifier le bulbe pileux.

Mixture contre l'alopécie.

Teinture de cantharides...	ãã	20	grammes.
Teinture de romarin......			
Teinture de jaborandi.....			
Alcoolat de Fioravanti....	ãã	50	—
Alcoolat camphré.........			
Rhum.......................		100	—

Pour frictionner, matin et soir, en écartant les cheveux.

La recette suivante est aussi très recommandable :

Fluide tonique du cuir chevelu.

Teinture de jaborandi..........	15	grammes.
Lanoline.....................	9	—
Glycérine....................	60	—

Mélanger à l'aide d'un peu de savon mou. Pour frictions sur la tête le soir en se couchant.

Si le cuir chevelu s'encrasse facilement et laisse sur les dents du peigne un enduit noir (ce qui arrive quelquefois chez les brunes atteintes de séborrhée), on doit faire, une fois par semaine, une lotion chaude avec la décoction de bois de Panama, ou avec de l'eau pure et le savon de Panama, ou encore avec du jaune d'œuf, comme nous l'avons précédemment indiqué.

Séborrhée.

(Cuir chevelu plus ou moins recouvert d'une sécrétion huileuse).

1° *Séborrhée sèche*, avec pellicules jaunâtres.

Savonner le cuir chevelu avec de l'eau chaude et du savon au goudron.

Onctions le soir sur le cuir chevelu avec la pommade :

Naphtol β....................	1 à 2	grammes.
Soufre précipité...............	5	—
Vaseline......................	50	—

2° *Séborrhée humide* (tête grasse, huileuse avec croûtes graisseuses).

Poudrer les parties malades avec :

Acide salicylique..................	2	grammes.
Chlorhydrate de pilocarpine......	1	—
Soufre pulvérisé..................	12	—
Borate de soude..................	5	—
Poudre d'amidon..................	10	—
Poudre de talc....................	70	—

Employer cette poudre tous les soirs, en écartant bien les cheveux (Brocq).

Le lendemain matin, savonner avec le savon de goudron.

Le *borax*, qui nettoie très bien les cheveux, a le grand inconvénient de les décolorer.

En cas de séborrhée on évitera autant que possible l'usage des huiles et des pommades.

Si au contraire les cheveux sont trop secs, ce qui est également une cause d'alopécie, les pommades seront indiquées. Les meilleures sont certainement celles qui ont pour base l'huile de ricin :

Contre la chute des cheveux et les pellicules.

Naphtol β,.................... }	aa 3	grammes.
Résorcine.................... }		
Soufre précipité..................	3	—
Huile de ricin....................	14	—
Beurre de cacao..................	5	—
Baume du Pérou...........	Q. S.	pour aromatiser.

Appliquer sur le cuir chevelu, chaque soir, et se laver la tête le matin avec la décoction de

saponaire ou de savon de Panama (D[r] Brocq). Ce moyen arrête très bien la chute des cheveux et détruit les pellicules.

Ou, frictions chaque jour avec la pommade suivante (Izard) :

Extrait mou de quinquina.......	4	grammes.
Teinture de cannelle............	10	—
Essence de bergamote...........	2	—
Vaseline blanche.................	60	—

Nous disposons aussi d'un certain nombre d'autres formules applicables aux divers cas dont nous venons de nous occuper. En voici quelques-unes :

Contre les cheveux gras.

Eau distillée de goudron........	300	grammes.
Chlorate de potasse.............	10	—
Ammoniaque liquide............	4	—

M. — Pour lotions avec une petite éponge.

Mélange contre la chute des cheveux :

Baume de Fioravanti	50	grammes.
Teinture de pyrèthre........ } ãã	15	—
Teinture de savon .... } ãã	15	—
Teinture de vanille...............	4	—
Essence de musc..................	III	gouttes

M. — Pour frictions sur le cuir chevelu.

Pommade contre l'alopécie prématurée.

Moelle de bœuf..................	100 grammes.
Oxyde mercurique précipité	1gr,50.

M. — Frictionner la tête le soir avec cette pommade; le matin, se laver la tête avec de l'alcool à 90°, ou avec de l'eau de Cologne.

Pommade contre la calvitie.

Moelle de bœuf..................		60 grammes.
Extrait de quinquina............		8 —
Teinture de cantharides.....	ãã	4 —
Suc de citron................		
Essence de cédrat................		1gr,50
Essence de bergamote.		X gouttes.

M.

Pelade.

Le meilleur traitement consiste en badigeonnages tous les soirs, sur les surfaces dénudées du cuir chevelu, à l'aide d'un pinceau imbibé de :

Teinture d'iode.............	ãã	10 grammes.
Chloroforme................		

Le matin, faire des frictions sur les plaques de pelade avec

Bichlorure d'hydrargyre........	0gr,50.
Biiodure d'hydrargyre..........	0gr,10.
Teinture de cantharides.........	25 grammes.
Alcoolat de Fioravanti..........	50 —
Eau de Cologne.................	150 —

Toilette des cheveux.

Ceci étant dit, deux mots sur les soins journaliers de la chevelure. Ici encore deux toilettes : matin et soir.

Premier temps : démêlage, mèche par mèche, et de bas en haut. Ainsi les cheveux sont moins susceptibles de casser, les nœuds pouvant être défaits à mesure.

Second temps : brossage, mèche par mèche, mais de haut en bas. La brosse appliquée sur le sommet de la tête glisse, sous une pression énergique, jusqu'à la pointe des cheveux. Une brosse assez dure sera la meilleure ; ses soies doivent s'enfoncer sans ployer, elle sera également large.

Le brossage durera un certain temps, jusqu'à ce que les cheveux brillent, état où ils sont à peu près débarrassés des poussières dont ils sont imprégnés.

Le démêlage sera fait à l'aide du peigne d'écaille que les coiffeurs appellent le râteau. Un

peigne fin aux dents trop rapprochées est d'un mauvais emploi, il irrite le cuir chevelu.

Enfin, le soir, les cheveux seront nattés : une natte au milieu de la nuque, en général, suffira, excepté pour les personnes pourvues d'une chevelure abondante ; celles-ci en feront deux, séparées par une raie, de façon à permettre à l'air d'arriver près du cuir chevelu.

Si la tête est humide, on la saupoudrera de poudre d'iris pour sécher.

Teinture de savon pour le nettoyage du cuir chevelu.

Savon blanc	130 grammes.
Alcool à 60°	450 —
Eau de Cologne	200 —

On en verse une petite quantité dans une soucoupe et on y ajoute un peu d'eau tiède, par moitié.

Bandoline. — Pour bien placer les cheveux et les disposer en bandeaux sur le front, on emploie un liquide onctueux gélatineux qui lustre les cheveux :

Eau de roses	200 grammes.
Essence de roses	V gouttes.
Gomme adragante	12 grammes.

On n'ajoute l'essence de roses que lorsque la

solution est bien claire, au bout de trois jours environ, après qu'elle a été passée à travers un linge blanc.

Eau pour onduler les cheveux (Durvelle).

Mélanger :

Borate de soude.................	60 grammes.
Gomme arabique	7 —

Y ajouter :

Eau bouillante...................	1 litre 3/4.

Laisser refroidir et ajouter :

Alcool camphré..................	75 grammes.
Extrait d'héliotropine............	20 —

On l'applique le soir, puis on empapillotte les cheveux encore humides, et le lendemain ils sont très souples.

Teinture pour les cheveux.

Il est très dangereux de se teindre les cheveux, les solutions ordinairement employées étant composées de substances toxiques telles que le nitrate d'argent, l'acétate de plomb, certains sels de cuivre, etc. Il faut donc s'abstenir de toutes

ces préparations parce qu'elles nuisent à la chevelure, irritent le cuir chevelu et déterminent de graves empoisonnements.

Ainsi la teinture des *cheveux blonds* en *noir* ne peut s'obtenir qu'en appliquant une solution de nitrate d'argent après lavage des cheveux avec une solution de bicarbonate de soude ; c'est un moyen dangereux, aussi ne donnerons-nous pas la formule. Nous parlerons seulement d'un procédé tout à fait inoffensif, l'emploi de la teinture à base d'encre de Chine ou de kohol (Durvelle).

Encre de Chine..................	60 grammes.
Gomme adragante..............	100 —
Eau de roses.....................	1 litre 1/2.
Alcoolat de verveine............	200 grammes.

On applique cette solution à l'aide d'une petite brosse après avoir lavé les cheveux avec ce mélange :

Bicarbonate de soude........ ...	15 grammes.
Eau..............................	1 litre.

Pour teindre les *cheveux noirs* en *blond*, on obtient facilement une jolie nuance en employant cette solution :

Eau de roses	ãã 500 grammes.
Eau oxygénée	

Il faut faire plusieurs applications avec une

petite éponge, selon la nuance désirée, après avoir dégraissé la chevelure avec du savon noir ou de la saponaire.

Il est indispensable de se servir, les autres jours, d'un peu d'huile d'amandes douces aromatisée avec le parfum de choix qu'on applique à l'aide d'une brosse fine.

Teinture au henné.

On obtient de très jolies nuances en appliquant sur la tête une pâte contenant de la poudre de *henné*, un peu de *noix de galle* pulvérisée et de l'eau tiède. — La pâte est placée directement sur la racine et le long des cheveux; on coiffe la tête d'une serviette, et au bout de trois à cinq heures la coloration est obtenue, plus ou moins claire, suivant les goûts. C'est un procédé très commode et qui n'offre aucun danger.

Champoing pour le nettoyage du cuir chevelu.

Extrait de Panama	1/2 litre.
Eau de roses	1 —
Eau de Cologne	3/4 —

Ou :

Faire bouillir le mélange suivant :

Savon blanc....................	120 grammes.
Carbonate de potasse...........	30 —
Eau............................	1 litre.

Ajouter, après refroidissement :

Alcool à 95°.......................	200 grammes.
Extrait de verveine ou de violette.	20 —

Chute des cheveux après maladie grave (fièvre typhoïde, méningite, scarlatine, etc.).

Lotions sur le cuir chevelu, en se couchant, avec la préparation suivante :

Faire macérer pendant huit jours :

Feuilles de jaborandi.......	15 à 25 grammes.

Dans :

Teinture de quinquina.....	ãã 150 grammes.
Teinture d'arnica..........	

Mêler, filtrer.

Ajouter :

Teinture de cantharides..........	2 grammes.

M.

Développement exagéré des poils (menton, joues, lèvre supérieure, cou, poitrine, mamelon).

Méthode. —Ne pas épiler, ni raser, ni flamber les poils... cela favoriserait leur développement.

Employer les *épilatoires* ou les détruire par l'*électrolyse*.

Ne pas employer le *Thusma* des Turcs qui est dangereux, il contient du sulfure d'arsenic.

Le meilleur épilatoire est le suivant :

Sulfure de baryum	6 grammes.
Oxyde de zinc..................	24 —
Carmin........................	0^{gr},06.

Faire une pâte en ajoutant un peu d'eau et l'appliquer sur la partie à dépiler, enlever le tout au bout de deux minutes, savonner et faire une onction avec de la vaseline boriquée pour calmer la cuisson.

Tous les dépilatoires Dusser, Bartholow, Buckley, Laforest, etc., reposent sur le même principe.

Le seul moyen et le vraiment radical est le traitement par le courant électrolytique qui décompose la racine du poil ; c'est assez long, douloureux, car il faut plusieurs séances... mais c'est d'un effet certain.

HYGIÈNE DES SEINS

HYGIÈNE DES SEINS

« ..... seins redressants. »
(P. V.)

Les rites mondains et leur cérémonial exigent un décolletage contre lesquels on n'ose plus réclamer ; cette publicité des bals, des dîners, proclame assez éloquemment la nécessité pour les seins d'être parfaitement conservés. Car on vieillit de poitrine non moins visiblement que de visage : les stries, les rides précoces gâtent aussi bien la gorge. Ne plus se décolleter c'est avouer sa décadence, et les fards ne rendent pas l'aspect de la jeunesse.

Il y aurait beaucoup à dire sur la physiologie du sein à différentes périodes, et par conséquent sur les soins qu'il réclame selon ces moments ; mais nous n'empiéterons pas sur le domaine médical. Nous nous bornerons, comme

pour ce qui précède, à l'indication précise et complète des simples mesures d'hygiène.

En dehors de la pureté des lignes, le volume et la position des seins ont une importance énorme au point de vue de la beauté : ils doivent être proportionnés à la taille et séparés un peu haut sur le buste. — Mais ce qui constitue encore la plus grande perfection de la gorge, c'est la *blancheur* et la *fermeté*.

A cet égard, les parfumeurs préparent des pâtes et des crèmes pour la plupart inoffensives. Cependant il faut se garder d'accorder trop de confiance à des produits souvent de qualité inférieure et pourtant très vantés.

Nous donnerons ici quelques formules, qui permettront de parer à tous ces inconvénients.

Blancheur des seins.

Appliquer d'abord sur la poitrine, avec un peu d'ouate hydrophile, la solution :

Hydrolat de fleurs d'oranger....	400	grammes.
Glycérine neutre................	50	—
Borate de soude.................	2	—

Puis, avec la houppette, employer une des poudres suivantes :

Poudre fine pour la poitrine.

Fleur de riz	ãã	100 grammes.
Farine de marrons d'Inde .		
Fécule.....................		
Magnésie calcinée............. ..		20 —
Essence de thym,..........	ãã	0gr,10.
Essence de bergamote......		
Essence de girofle..........		
Essence de géranium...........		1 gramme.
Essence d'iris....................		0gr,15.

Mélanger les essences avec la magnésie calcinée. Broyer le tout dans un mortier de cristal. Passer au tamis de soie.

On peut encore faire usage d'autres poudres composées de bismuth, talc, oxyde de zinc, carbonate de magnésie, qu'on parfume légèrement par l'adjonction d'une essence. Mais il faut éviter les substances irritantes ou toxiques, comme la céruse par exemple.

Veloutine.

Amidon de blé	250 grammes.
Poudre de lycopode.............	50 —
Sous-nitrate de bismuth...	50 —
Essence de géranium............	2 —
Essence de santal........... ...	3 —

M.

Ou encore :

Fard pour la gorge et les bras.

Glycérine	50	grammes
Oxyde de zinc	2	—
Eau de roses	100	—

Fard bleu pour les veines.

On l'applique sur la poitrine à l'aide d'une estompe en peau de chevreau.

Employer le mélange de *poudre de talc* et d'*outremer* additionné de suif ou d'eau gommée.

Volume exagéré des seins.

Chez les personnes douées d'un embonpoint excessif, le volume exagéré des seins provient d'une accumulation de graisse dans le tissu de la glande. Contre cette adiposité, souvent très gênante, je prescris le traitement suivant :

Aristol	2	grammes.
Vaseline pure (pétroléine)	30	—
Essence de menthe poivrée	X	gouttes.

On enduit les seins tous les soirs de cette pommade, puis on les enveloppe dans des compresses chaudes trempées dans la solution que voici :

Alun	2	grammes.
Acétate de plomb	30	—
Eau distillée	400	—

Ensuite, on applique par-dessus les compresses un taffetas imperméable, et on laisse le topique pendant douze heures. Ce traitement demande à être suivi au moins quelques mois.

Cette pommade est excellente :

Iodure de potassium		3 grammes.
Vaseline	ãã	50 —
Lanoline		
Teinture de benjoin		XX gouttes.

L'appliquer comme la précédente.

Atrophie des seins.

Par contre, il est des femmes qui se désolent de leur gorge sèche et plate. A celles-ci nous interdirons l'emploi de pâtes ou de baumes quels qu'ils soient, le meilleur remède étant de suivre le régime contre la maigreur.

En prenant avant les deux repas la potion suivante, on obtient un très bon résultat :

Extrait aqueux de galéga ..		
Lacto-phosphate de chaux..	ãã	10 grammes.
Teinture de fenouil		
Sirop de sucre		400 grammes.

2 cuillerées à soupe avant chaque repas, dans de l'eau ou de la bière.

Pendant les repas, boire de la bière d'extrait de malt.

L'*arséniate de soude* est un puissant adjuvant. Ne l'employer que s'il est prescrit par le médecin.

Pour le régime alimentaire, qu'il est très important de suivre, voir le traitement de la maigreur.

Corset.

Pour maintenir ou envelopper les seins, les femmes ont eu recours, depuis les temps les plus reculés, à des pièces de vêtement plus ou moins serrées qui, par transformations successives, ont abouti au corset à busc.

L'introduction en France de ce dernier remonte à Catherine de Médicis qui en importa la mode d'Italie en 1532. On prétend néanmoins que le corset était déjà connu des Anglaises au XIVe siècle.

Bouvier, dans son curieux travail intitulé : *Recherches historiques et critiques sur le corset* (*Bulletin de l'Académie de Médecine*, 1852-1853, tome XVIII, p. 355), divise en cinq époques les phases par lesquelles passa le corset avant d'atteindre sa forme actuelle.

1° Antiquité : on se sert de simples bandes ou *fasciæ*.

2° Premiers siècles de la monarchie française (une grande partie du moyen âge) : période de transition. On abandonne désormais complètement les bandelettes romaines. C'est le commencement des corsages « justes au corps ».

3° Fin du moyen âge, commencement de la Renaissance : l'adoption des robes à corsage serré tenant lieu de corset devient générale.

4° Du milieu du XVIe siècle à la fin du XVIIIe : usage du corps baleiné.

5° Régime des corsets modernes.

Nous n'essaierons pas ici de suivre les transformations du corset à travers les âges ; nous constaterons seulement que de tout temps le corset a eu des détracteurs et que déjà on accusait les femmes romaines de trop se serrer dans leurs *fasciæ mamillares*.

« Dès leur apparition, écrit le Dr Chapotot, les corps à baleines de Catherine de Médicis soulevèrent le blâme des hommes les plus éclairés. Riolan, premier médecin de cette reine, Roderic de Castro (Hambourg, 1600), Ambroise Paré, s'efforcèrent d'en démontrer les inconvénients. »

« Par trop serrer l'*estomac* et les parties dédiées à la respiration, on est cause d'une suffocation et mort subite, » écrit Ambroise Paré. Et plus loin il raconte la mort d'une dame de la cour, tombée dans le marasme à la suite

de « vomissements répétés des aliments », dus à la compression de l'estomac par un corps à baleines appuyant tellement sur les fausses côtes qu'il les trouva, à l'ouverture du cadavre : « chevauchant les unes par-dessus les autres ».

« Pour faire un corps bien espagnolé, s'écriait Montaigne, quelle géhenne ne souffrent les femmes, guindées et cinglées à tout avec de grosses coches sur les costés, jusque à la chair vive. Oui, quelquefois à en mourir ! »

On a écrit des volumes sur les inconvénients du corset. Presque tous les hygiénistes modernes condamnent cette mode barbare qui non seulement déforme la taille, déplace et comprime les organes, mais qui contribue encore à la dépopulation en entravant les fonctions de la maternité et en favorisant les avortements.

La liste des maladies provoquées par le corset est interminable.

On l'a accusé de produire des déviations et des dislocations de l'estomac, du foie, des intestins, du rein et de la rate, entraînant des troubles fonctionnels variés ; il contribue, assure-t-on, au développement de l'anémie, de la tuberculose, et même de la neurasthénie, etc.

On a demandé, au nom de l'hygiène et du respect pour l'existence humaine, la relégation du tyran ; des édits royaux ont décrété la

suppression de cet instrument de torture. Tout est resté sans effet, et la coquetterie féminine l'a emporté sur les conseils des savants, les remarques judicieuses des philosophes, les ordonnances des législateurs.

On cite cependant quelques jolies femmes dont l'élégance très admirée a su résister aux engouements de la mode, et qui n'ont jamais consenti à emprisonner leur taille dans ces sortes d'étaux. De ce nombre fut la belle Mme Tallien.

Qu'il y a-t-il de vrai dans toutes ces malédictions et ces diatribes proférées contre le corset? Faut-il le condamner sans appel, ou présente-t-il en somme quelques bons côtés qui le recommandent comme objet de toilette? Devons-nous le tenir pour un caprice ridicule autant qu'impérieux de la mode, ou pour un auxiliaire indispensable du maintien de la taille?

Certes, les cuirasses bardées de baleines et de plaques de fer que portaient les femmes au XVI[e] siècle et au XVII[e], les longs corselets rigides du temps de Marie-Antoinette, étaient au plus haut degré nuisibles à la santé. On dut même, à certaines époques, interdire par des lois cette mode barbare à laquelle les femmes enceintes elles-mêmes ne savaient se soustraire.

Mais le corset moderne, taillé sur mesure,

bien ajusté à la forme du corps, assez flexible pour ne pas gêner les mouvements respiratoires, ne mérite pas de semblables anathèmes, à condition toutefois qu'on ne le serrera pas trop, comme le font certaines femmes dans le but d'amincir la ceinture. Nous irions jusqu'à lui reconnaître quelque utilité pour maintenir le buste et donner à la gorge un point d'appui. Il devient même indispensable à la correction de la toilette chez les personnes fortes et développées.

Quant au tissu dans lequel on taille le corset, il doit être un peu souple, mais assez résistant pour éviter que les rubans de taille ne compriment les chairs.

« Les corsets à tissu trop souple, dit le Dr Chapotot, sont dangereux et contraires au plus simple bon sens hygiénique. Non seulement ils ne donnent pas à la femme l'élégance de formes qu'elle recherche, mais encore leur mollesse permet aux liens des vêtements de comprimer la taille. Mieux vaut un corset à baleines plus résistantes, bien que flexibles, pour permettre aux mouvements leur aisance; mais à la condition de proscrire les corsets dits *tout faits* qui façonnent le buste à leur gré au lieu de se plier aux formes du corps. Le plus sûr moyen d'éviter tout désordre, c'est donc d'avoir

un corset fabriqué exactement sur la mesure des formes naturelles. Ces mesures doivent être prises sur le nu, et non pas sur un corset déjà en place, comme on le fait habituellement. Il va sans dire *que jamais il ne sera serré.* »

En résumé, le corset ne doit ni aplatir les seins ni comprimer l'estomac et les organes abdominaux, ni rétrécir les hanches. A ces conditions il peut être permis, toléré. Mais si peu que l'on manque d'observer ces règles, on s'expose aussitôt à des dislocations d'organes et à des troubles fonctionnels assez graves pour exiger la suppression immédiate de cette pièce de l'habillement.

On les remplacera alors par une ceinture sous-mammaire, comparable à la brassière des jeunes enfants, maintenue par des bretelles qui passent sur les épaules, ceinture à laquelle seront fixées les diverses parties du vêtement.



HYGIÈNE DES MAINS

HYGIÈNE DES MAINS

> « Beauté des femmes, leur faiblesse et ces mains pâles... »
> (P. V.)

La main chez la femme doit être blanche, un peu longue et bien déliée. Achevant et complétant les mouvements du bras, elle traduit par mille gestes, mille attitudes de ses doigts, mille positions différentes, une bonne part de nos pensées et de nos sentiments. Elle ponctue la phrase, souligne la parole, donne de la physionomie au discours.

Il n'appartient pas à tout le monde d'avoir une main patricienne, petite, d'une blancheur éblouissante, aux chairs lisses et potelées sans être jamais grasses, à la peau douce et satinée, à la fois ferme et moelleuse, aux doigts longs et fuselés, aux ongles nacrés et brillants; mais,

sans pousser l'exagération jusqu'à imiter ces grandes dames du XVIII[e] siècle qui, paraît-il, ne fermaient jamais leurs mains de peur d'en grossir les jointures, on peut très facilement et à peu de frais conserver des mains fines et blanches, grâce à des soins intelligents ; ou même, avec de la patience et en persévérant dans un régime convenable, adoucir, transformer des organes que le travail a gâtés en leur laissant quelque rudesse.

Toutes les causes d'irritation qui guettent notre peau menacent plus spécialement les mains qui, par leur office, sont naturellement la partie la plus exposée, la plus vulnérable.

La main aristocratique et riche, toujours oisive, ou seulement occupée aux besognes élégantes, d'ailleurs presque toujours gantée, n'a évidemment aucune peine à être et à rester belle. Nulle aiguille ne vient en piquer le bout des doigts, nulle brûlure n'en détériore journellement l'épiderme, nul contact trop dur n'y forme des callosités. Elle ne subit ni froid excessif ni chaleur trop vive. Mais la main de la petite bourgeoise obligée de s'occuper du ménage, de « mettre la main à la pâte », de coudre, de se mêler de la cuisine ; la main de l'institutrice qui sort par tous les temps pour ses leçons, qui expose sans cesse ses doigts aux taches d'encre ;

la main de la petite ouvrière que durcit, fatigue et déforme l'emploi des ciseaux ou de tout autre outil professionnel, ont pourtant, elles aussi, le droit de vouloir plaire.

La main doit donc être belle.

Une main bien soignée, dont on surveille constamment l'état et la tenue, révèle toujours une nature délicate, un esprit élevé, des goûts raffinés, des habitudes appréciables de propreté, d'ordre et de distinction.

Avant tout, il ne faut pas trop se laver les mains, ensuite ne pas les exposer à l'air ; les lavages répétés abîment la peau, les savons de mauvaise qualité l'altèrent très vite.

Nous donnerons ici la méthode à suivre dans ses lignes essentielles :

1° Mettre de vieux gants très larges pour les soins du ménage, afin de se soustraire à la poussière et aux souillures.

2° Dans la rue, être toujours gantée : l'air et le froid produisent des gerçures, des crevasses désagréables et souvent difficiles à guérir.

Matin et soir, se laver les mains à l'eau tiède qu'on peut adoucir avec du gruau, du son ou un peu de glycérine. Quant aux personnes dont la peau est naturellement rugueuse, il leur conviendra de faire dissoudre dans leur eau une petite quantité de bicarbonate de soude ou de

borate de soude (une cuillerée à dessert par cuvette).

On peut sans inconvénient se les frotter avec du savon blanc ou avec une pâte aux amandes. Les parfumeurs consciencieux préparent, nous l'avons déjà dit, des pâtes et des crèmes qui n'abîment pas la peau.

S'il arrive que, malgré ces précautions, on ait besoin de se nettoyer les mains dans la journée, on se servira de citron si elles ne sont pas trop souillées. Le zeste d'orange remplace le citron.

On peut également s'enduire les mains de vaseline en les frottant durant quelques minutes et en les passant ensuite rapidement à l'eau tiède. Si une profession obligeait à se les mouiller fréquemment, on aurait recours aux substances grasses. Rien de plus facile que d'étendre sur les mains une pommade astringente avant de se coucher et de dormir gantée.

Poudre cosmétique pour les mains (Piesse).

Farine de marrons d'Inde.......	480	grammes,
Carbonate de potasse...........	7	—
Amandes amères en poudre	360	—
Iris.............................	30	—
Essence de bergamote,..........	4	—

Poudre de savon à la violette.

Poudre de savon.................	1 kilogr.
Iris en poudre....................	1 gramme.
Essence de bergamote...........	2 —
Essence de géranium............	XV gouttes.

Poudre de savon surfine (Durvelle).

Poudre de savon,................		1 kilogr.
Essence de néroli................		$0^{gr},20$
Essence de petit grain...........		1 gramme.
Essence de girofle................		$0^{gr},50$
Essence de bergamote	aã	1 gramme.
Essence de géranium... ...	aã	1 gramme.
Essence de santal	aã	1 gramme.

Pâte cosmétique savonneuse pour la main.

Savon blanc pulvérisé...........	360 grammes.
Carbonate de potasse...........	60 —
Pâte d'amandes..................	720 —
Essence de lavande.............	2 —
Essence de citron	$1^{gr},50$
Essence de girofle..............	$0^{gr},50$
Essence de bergamote....... ...	2 grammes.

Ampoules. Durillons.

De légers épaississements de la paume, produits par le canotage au contact de l'aviron, par la raquette ou par quelque autre objet de sport, ou encore par n'importe quel travail manuel, seront radicalement enlevés par des frictions

journalières avec la pierre ponce. Puis, comme dans le cas prévu plus haut, on enduira en même temps les mains de vaseline boriquée pendant la nuit, et on les préservera au moyen de larges gants.

Contre la *rudesse de la peau* et les *gerçures* occasionnées par le froid, on se frottera, matin et soir, les mains avec quelques gouttes de la solution suivante :

Eau de roses..................	100	grammes.
Glycérine neutre à 30°...........	20	—
Tanin..........................	0gr,25	
Borate de soude................	1	gramme.

Ou encore :

Pâte d'amandes pour les mains (Brocq).

Amandes douces et amères pilées	250	grammes.
Jus de citron..................	60	—
Lait...........................	30	—
Huile d'amandes douces	90	—
Eau-de-vie à 20°	180	—

Pommade adoucissante.

Beurre de cacao............ } Huile d'amandes douces.... }	āā 15	grammes.
Oxyde de zinc...................	0gr,20	
Borate de soude.................	1	gramme.
Essence de bergamote...........	VIII	gouttes

Mettre sur les parties malades :

Menthol..........................	1gr,50.
Salol............................	2 grammes.
Huile d'olive....................	10 —
Lanoline.........................	50 —

Ou :

Lanoline.........................	100 grammes.
Paraffine........................	25 —
Vanilline........................	0gr,10
Essence de roses.................	V gouttes,

C'est en hiver surtout qu'il importe de bien s'essuyer les mains après chaque lavage et de ne pas les approcher du feu tant qu'elles sont froides ou humides, à plus forte raison si elles sont mouillées. En observant ces précautions et en se lavant toujours à l'eau tiède bouillie, on évitera les souffrances et les ennuis qui résultent des gerçures ou des crevasses.

L'habitude de se frotter les mains avec de la poudre de talc ou du son, avant de se mettre au lit, les garantit des effets désastreux du froid ou de la chaleur.

Engelures.

Les engelures constituent un des plus douloureux soucis de certaines personnes : le meilleur

moyen de s'en exempter est de se bien couvrir les mains en hiver, chaque fois qu'on est obligée de sortir par un temps froid, et de ne point les approcher du feu lorsqu'elles sont encore humides.

Cette ennuyeuse affection déforme souvent les mains et, de plus, fait cruellement souffrir. Les personnes sujettes aux engelures doivent surtout faire de l'exercice, en hiver : marcher, patiner, au lieu de rester auprès du feu. Car, prendre du mouvement est la façon la plus sage et la plus hygiénique de se réchauffer les membres.

Chez les lymphatiques, une nourriture saine et choisie, l'adjonction de quelques toniques seront indiqués : les préparations ferrugineuses, par exemple, le sirop d'*iodure de fer* de Blancard, l'huile de foie de morue, etc. Enfin, pour aider le traitement prophylactique, on procédera tous les matins sur le corps entier à des frictions alcooliques.

Mais une fois déclarées, les engelures exigent un traitement local énergique. N'allez point essayer successivement tous les remèdes de bonne femme dont vous entendrez parler; pour quelques-uns d'inoffensifs il y en a d'autres qui irritent malencontreusement la peau.

Voici d'ailleurs un traitement excellent :

1° Baigner les mains dans une décoction de feuilles de noyer.

2° Frictionner avec de l'alcool camphré les parties malades.

3° Saupoudrer ensuite avec :

Salicylate de bismuth............	10 grammes
Amidon..........................	90 —

M.

4° Le soir, pour calmer les démangeaisons, faire des frictions avec :

Glycérine..................	āā	50 grammes.
Eau de roses....		
Tanin..........................		0gr,50

M. s. a. Puis poudrer avec la poudre ci-dessus.

Engelures ulcérées. — Dans le cas où les engelures sont ulcérées, on se trouvera bien de les envelopper dans des compresses de gaze imbibées de glycérine boriquée :

Acide borique..................	4 grammes.
Glycérine neutre...............	130 —

D'un autre côté, on recommande un traitement abortif consistant à faire trois fois par pour des badigeonnages avec :

Glycérine pure..................		30 grammes.
Teinture d'iode.............	āā	1 gramme.
Teinture d'opium...........		

M.

Pommade contre les engelures.

Acide salicylique..............	0gr,50
Poudre d'amidon...............	1 gramme.
Huile d'amandes douces..........	40 —
Glycérine.......................	20 —
Vaseline........................	40 —
Eau de chaux....................	5 —

Collodion contre les engelures.

Collodion........................	40 grammes.
Iode cristallisé..................	1 —

F. dissoudre. Pour badigeonner les parties malades une fois par jour.

Topique contre les engelures.

Sous-borate de soude............	10 grammes.
Onguent rosat....................	40 —

M. s. a. A appliquer sur les parties malades, le soir, avant de se coucher.

Liniment contre les engelures.

Salol..........................	2 grammes.
Huile d'olive....................	100 —
Eau de chaux....................	20 —
Laudanum de Sydenham.......	XV gouttes.

Frictionner sur les engelures avant la période ulcérative.

Enfin le Dr Brocq conseille de ne se servir pour se laver les mains que d'eau aussi chaude que possible et surtout de décoction de *feuilles de noyer*.

Si les engelures sont ulcérées, les panser soit avec le *liniment oléo-calcaire* additionné de 1/50 d'acide borique ou de 1/200 d'acide phénique ; soit, si elles ne sont pas très enflammées, avec l'emplâtre rouge de Vidal, que l'on change toutes les douze ou vingt-quatre heures, suivant l'abondance du suintement.

ONGLES

ONGLES

« Ongles de nacre rosée... »
(V. H.)

Les ongles contribuent beaucoup à la beauté de la main par leur apparence fine, lisse, polie, rose et nacrée, mais ils demandent des soins tout particuliers. Une femme dont les ongles sont mal soignés a l'air d'avoir une vilaine main, même lorsqu'il en serait tout autrement.

Aussi les ongles doivent-ils être bien lavés et brossés à l'aide d'une brosse ordinaire et d'un peu de pâte de savon. Ils seront ensuite polis avec un polissoir en peau de daim ou en cuir.

La poudre d'*oxyde d'étain* colorée au carmin a pour propriété d'entretenir et d'aviver cette nacrure dont nous parlions ; son emploi les rend plus brillants.

Poudre pour les ongles.

Poudre de talc...............		
Acide borique pulvérisé......	} āā	5 grammes.
Poudre d'amidon		
Teinture de carmin...............		V gouttes.

Ou :

Oxyde d'étain pulvérisé..........	5 grammes.
Acide borique pulvérisé	2 —
Poudre de talc.	1 gramme.
Essence de violette..............	II gouttes.
Teinture de carmin..............	III —

Il est des *ongles ternes* et *cassants* : on les enduira chaque soir en se couchant d'un peu de vaseline ou de cold-cream.

Pour la taille des ongles on aura recours à la pince courbe, mais on ne s'en servira que toutes les semaines, la lime devant être employée chaque jour à égaliser l'ongle afin de lui conserver une longueur suffisante.

Le bourrelet qui entoure la matrice de l'ongle ne devra jamais être coupé, mais repoussé et usé avec la pointe de la pierre ponce.

Boîte pour la toilette des ongles.

Elle doit contenir :

Une pince courbe.

Une paire de petits ciseaux fins, courbes.

Une lime.

Un petit morceau de pierre ponce effilée et aplatie.

Un polissoir en peau de daim.

Une petite curette.

Une boîte contenant la poudre formulée plus haut.

Une boîte de vaseline boriquée à 1/30.

Toilette des ongles.

1° Laisser tremper le bout des doigts dans de l'eau boriquée tiède pendant trois à quatre minutes.

2° Avec la curette, repousser légèrement les petits lambeaux de chair desséchée (envies) qui adhèrent à la base et sur les côtés de l'ongle. Les couper avec les ciseaux courbes et les frotter légèrement avec la petite pierre ponce.

3° Tailler les ongles à l'aide de la pince courbe.

4° Les limer pour arrondir les angles.

5° Retremper les doigts dans l'eau boriquée.

6° Après les avoir essuyés, appliquer très légèrement la vaseline boriquée. Essuyer avec de la flanelle.

7° Brosser les ongles avec le polissoir, après y avoir déposé un peu de la poudre (page 146) qui les rendra brillants et nacrés.

HYGIÈNE DES PIEDS

HYGIÈNE DES PIEDS

« N'aie pas honte de baiser ses pieds délicats. »
(Ovide.)

Dans un livre sur l'hygiène de la femme, quelques conseils relatifs aux soins à donner aux pieds seront sans doute appréciés des personnes désireuses d'éviter ou de guérir les quelques petites infirmités qui peuvent survenir surtout avec la mode si ridicule des chaussures trop étroites ; les bottines qui compriment le bout du pied ou le cou-de-pied, les talons trop hauts sont dangereux et déterminent souvent des difformités.

C'est une erreur de s'imaginer qu'un pied, pour être beau, doive être microscopique : il faut au contraire qu'il soit proportionné à la taille.

Rien de plus affreux que de toutes petites bases pour supporter un corps magnifique et des formes opulentes. S'il est en même temps plutôt un peu long et bien cambré, le pied réunira tous les attributs de la beauté exigés par les artistes les plus épris de la forme.

Il n'est guère de femme qui ne tire vanité de son pied comme de sa main : lui aussi a sa physionomie, ses attitudes, ses gestes, il complète bien l'ensemble d'une personnalité.

Le pied doit être maintenu, il ne doit pas être serré ; la chaussure doit le mouler sans le comprimer d'aucune manière.

Les personnes obligées de faire de longues marches devront toujours choisir des bottines souples à talons plats.

On évitera les bouts pointus qui font chevaucher les orteils, produisent des crampes parfois très douloureuses, des ongles incarnés et des inconvénients encore plus graves.

Les pieds doivent être soigneusement lavés chaque matin à l'eau tiède. On fera usage, pour en assurer le nettoyage, d'excellent savon. Si la peau s'épaissit dans la région du talon ou de la plante, on la frottera à la pierre ponce. Puis on terminera cette toilette par des lotions à l'eau de Cologne ou à l'eau de lavande, et on saupoudrera de poudre de riz fine.

Pour la toilette des ongles, voir l'hygiène des mains (page 145).

Hypéridrose (transpiration des pieds).

Les personnes qui transpirent des pieds feront bien de se débarrasser au plus tôt de ce fâcheux inconvénient. En général l'habitude quotidienne de lotions astringentes suffit à faire disparaître les sueurs. L'eau additionnée de vinaigre ou d'alcool camphré réussit assez bien. Le soir, on fera suivre ces lavages d'onctions avec le topique suivant :

Ichthyol	ãã	5 grammes.
Térébenthine		
Oxyde de zinc		2 grammes.
Vaseline		40 —

Pendant le jour, saupoudrer les pieds avec le mélange que voici :

Farine de moutarde	2 grammes.
Talc pulvérisé	60 —

Encore un excellent traitement :

1° Laver les pieds, matin et soir, avec une préparation astringente telle que l'eau de feuilles de noyer additionnée d'*alun* ou de *borate de soude*, ou bien les savonner avec un savon à *l'acide salicylique*.

2° Les lotionner ensuite avec la solution suivante pure ou coupée d'eau, selon l'abondance de la transpiration :

Naphtol β	5	parties.
Glycérine neutre	10	—
Alcool	100	—

3° Essuyer et poudrer avec :

Napthol pulvérisé	2	parties.
Amidon	100	—

Interposer des tampons d'ouate hydrophile imprégnés de cette préparation entre les orteils.

4° Si ce procédé échoue, employer alors de préférence les préparations à l'acide salicylique. Lotionner par exemple avec :

Tanin	1 à 3	parties.
Alcool à 60°	250	—

Puis poudrer avec :

Acide salicylique	3	parties.
Amidon	10	parties.
Talc pulvérisé	87	—

Ou avec :

Poudre pour la sueur des pieds.

Acide salicylique	3	parties.
Alun pulvérisé	5	—
Naphtol β	5	—
Borate de soude	10	—
Amidon	10	—
Talc pulvérisé	67	—

Une bonne précaution consiste à changer de bas une ou deux fois dans la journée et à garnir l'intérieur des souliers d'une poudre absorbante (Brocq).

Cors.

Voici maintenant quelques conseils pour faire disparaître les cors :

Il faut d'abord ramollir l'épaississement épidermique par des bains de pieds chauds journaliers. Si le cor n'est que superficiel, il se détache quelquefois très facilement sans l'aide d'aucun topique, ou au moyen de petits cataplasmes de mie de pain trempée dans du vinaigre, par exemple.

Mais contre les cors anciens on emploiera surtout le collodion salicylé :

Topique contre les cors.

Acide salicylique..................	1 gramme.
Extrait alcoolique de Cannabis indica............................	0gr,50
Alcool à 90°.......................	1 gramme.
Ether à 62°........................	2gr,50
Collodion élastique...............	5 grammes.

Appliquer tous les soirs pendant quinze jours, à l'aide d'un petit pinceau, une couche de ce topique sur le cor. Au bout de ce temps, prendre un bain de pieds prolongé et chaud. En détachant alors la couche de collodion avec l'ongle, on enlèvera du même coup la petite tumeur épidermique.

Autres moyens :

Appliquer pendant plusieurs nuits des rondelles de citron.

Encadrer les cors trop douloureux dans un anneau en amadou ; s'ils sont situés entre les orteils, les isoler au moyen d'ouate saupoudrée de *tanin* ou d'*alun*.

Eviter les caustiques, ou au moins les employer avec une extrême prudence.

Ongle incarné.

Dans le cas d'ongle incarné on ne coupera jamais l'ongle en rond, mais en carré, de façon que la substance cornée soit en ligne droite

sur la pulpe du doigt. De plus, on passera un petit tampon d'ouate entre l'ongle et la chair, faisant office d'isolateur, mais sans jamais le pousser trop profondément, ce qui à la longue pourrait produire un décollement.

Enfin, inutile de dire que les ongles des pieds comme ceux des mains doivent être soumis aux mille petites minuties qui en font la propreté : le coupage des ongles pas trop près de la chair, puis le grattage en dessous et tout autour de la matrice, suivi du brossage et du polissage.

Un soin à prendre, pendant ces diverses opérations, est d'éviter la piqûre ou l'écorchure qui devient une porte ouverte aux agents infectieux et qui peut entraîner à sa suite de fâcheux accidents. En cas de coupure, laver aussitôt la petite plaie avec de l'eau *boriquée* (30 grammes pour un litre d'eau bouillie) ou avec de la liqueur de Van Swieten.



HYGIÈNE DE LA JEUNE FILLE

HYGIÈNE DE LA JEUNE FILLE

« Vestale qui sais quel foyer
tu recèles. »
(A. S.)

Nous poserons à son égard quelques principes d'une hygiène spéciale ; elle n'en perdra pas pour cela son charme poétique. Il serait temps, grand temps, que l'on comprît de quel haut intérêt il y va pour l'humanité entière de n'avoir plus dans la jeune fille une sorte d'anomalie morale, sentimentale et psychique, ou physiologique.

Depuis quelques années, l'éducation de l'enfance et de la jeunesse est entrée dans des voies nouvelles. Si peu initié à la pédagogie moderne que chacun soit, il serait surprenant que l'on gnorât tout à fait les réformes qu'ont subies les méthodes d'enseignement, les programmes d'études primaires et secondaires, enfin l'hygiène

scolaire. On s'est avec raison inquiété de l'influence que pouvait avoir le physique sur le moral : alors on a voulu assurer par l'exercice la santé corporelle pour augmenter les forces de résistance de l'organisme à cette période de la vie où le corps se forme. Il ne s'agissait pas de faire des savants, uniquement; mais des hommes, et des hommes robustes, agiles, courageux.

Le bon sens et l'expérience indiquant assez que l'on a tout à gagner au développement simultané de nos facultés du corps et de l'esprit, de très louables efforts sont venus en France mettre l'éducation de la jeunesse au niveau qui convenait. Des intelligences d'élite prêchèrent la nouvelle croisade contre l'exclusivisme routinier des anciens systèmes : Marey, Jules Simon, Gréard, furent des premiers à la tête du mouvement qui, chez nous, propagea bientôt la gymnastique hygiénique.

Depuis, comme en Allemagne, comme en Suède, en Danemark, en Belgique, cette gymnastique est obligatoire dans les écoles primaires, dans les écoles normales, dans les collèges et dans les lycées. Si elle ne possède pas le même caractère, à proprement parler, dans les écoles anglaises, au rebours de ce que l'on croit le plus souvent, les établissements supérieurs du

moins cultivent d'une façon très remarquable les jeux scolaires : foot-ball, cricket, mail, quilles, équitation, polo, canotage, natation, comptent au nombre des occupations régulières de la jeunesse et lui donnent cette souplesse corporelle et intellectuelle dont on regrette l'absence en Allemagne (Dr Uffellmann).

En France, grâce à l'impulsion récente que nous signalons, les garçons et les filles prennent généralement part aux exercices corporels dans toutes les maisons d'éducation. Mais, à partir d'un certain âge, les jeunes filles abandonnent la gymnastique comme impropre à leur sexe, peu compatible avec leur nature, car les familles se figurent que cela reste l'apanage des garçons, à qui incombera plus tard la défense du foyer, de la patrie, et qui, par conséquent, destinés d'une manière plus directe, plus immédiate, aux luttes de la vie, doivent représenter la force. Pour ceux-ci, le service militaire continuera pendant quelques années l'éducation physique commencée à l'école ou au collège.

Hélas ! c'est une erreur, chaque jour trop clairement démontrée, de supposer que les femmes sont exemptes d'embarras d'où elles se tireraient beaucoup mieux si des exercices corporels davantage persévérants les avaient rendues moins timides, moins craintives, plus dé-

gagées. Elles aussi ont besoin d'acquérir de la confiance en soi, du naturel, de la sécurité, de la décision ; et sans vouloir aller jusqu'à les rendre aptes à faire le coup de poing, on doit les mettre en mesure de sortir seules d'un péril, d'éviter un accident, d'échapper à un malheur, ou de faciliter la tâche à ceux qui s'exposeront pour elles en pareil cas. Donc, quoiqu'elles n'aient point à pousser aussi loin que leurs frères la pratique des sports multiples dont le goût s'est répandu, les jeunes filles ont tout bénéfice à ne pas y demeurer étrangères : mille circonstances le prouvent, soit qu'un incendie se déclare dans la maison, soit que la voiture où elles se trouvent vienne à verser, soit qu'elles manquent d'être écrasées par des chevaux emportés, soit qu'elles s'exposent à se noyer, etc., etc. Il faut qu'elles puissent se défendre; plus tard, qu'elles puissent défendre leurs enfants, sans attendre un secours qui ne se rencontre pas toujours.

De plus, on n'obtiendra l'harmonie d'où résulte la beauté que grâce au développement progressif de l'être tout entier : l'eurythmie si indispensable aux élégances du corps, ce qui constitue le charme spécial de la tournure, de la démarche, des gestes, des attitudes, ce qui donne aux lignes la pureté désirable, ne provient pas d'autre

chose que d'un équilibre assuré par la méthode en question, méthode qui complète ou redresse et corrige avec beaucoup de bonheur l'œuvre de la nature.

Si l'on se préoccupe tant de former, comme nous l'avons dit, des caractères virils, des hommes fortement trempés, chez lesquels les qualités morales ont été favorisées dans leur plein épanouissement au moyen de la culture attentive et raisonnée des qualités physiques, il semble qu'on ne devrait pas négliger l'hygiène de la jeune fille, dont la mission est tout aussi noble. Préparons donc des femmes capables de devenir des épouses et des mères dans la vraie acception du mot.

« De tous les genres de courage, a-t-on dit, celui que les femmes ont le plus est celui de la douleur; ce qui vient sans doute de la foule des maux auxquels les a soumises la nature. Quoi qu'il en soit, elles aimeraient cent fois mieux souffrir que déplaire, et braveraient bien plutôt la douleur que l'opinion. »

La fragilité, la délicatesse infinie d'une telle organisation n'est-elle pas un puissant motif pour armer en conséquence les créatures qui la possèdent? Sous prétexte de leur épargner tout ce qu'on peut des difficultés, des peines, des souffrances inhérentes au simple fait de

vivre, on ne doit pas omettre de les fortifier. Enfin, par une dernière considération très positive, rappelons que les deux principales causes de la dépopulation de la France sont : d'une part, la stérilité des femmes, et d'autre part, l'effrayante mortalité des enfants en bas âge. — Eh bien, il faut que non seulement l'éducation de la jeune fille soit dirigée dans le sens normal et dans le but de sa vocation physiologique : la maternité, mais encore que les plus grands efforts soient tentés pour soustraire à la mort les produits de cette maternité, pour leur garantir à l'avance la somme de résistance nécessaire. Nous n'y parviendrons qu'en réglant l'éducation de la jeune fille d'après de nouveaux principes, c'est-à-dire en la ramenant à son appropriation naturelle. Formez donc, d'abord, des femmes qui puissent devenir mères, et ensuite formez des mères qui puissent nourrir leurs enfants.

Car, ne vous y trompez pas, l'allaitement maternel est le seul remède à la mortalité infantile, si terrifiante dans nos agglomérations actuelles, en pleines sociétés prétendues civilisées.

Au moment où l'organisme se prépare pour les grandes transformations qui caractérisent la puberté, les fonctions de la nutrition devraient être l'objet d'une surveillance particulière chez la jeune fille.

Par une alimentation saine et rationnelle, par le séjour dans un air pur et vivifiant, par la pratique d'exercices corporels appropriés aux forces du sujet, bref par une éducation basée rien que sur les principes salutaires de l'hygiène, on devrait chercher à favoriser l'activité nutritive développée pendant la croissance.

Or, que fait-on d'habitude? Précisément tout le contraire.

Enfermée au couvent ou dans un pensionnat, soumise à un travail continuel, avec, pour en soutenir la fatigue, une nourriture de mauvaise qualité, la jeune fille du monde reçoit en général une éducation intellectuelle et artistique assez complète, une éducation morale plus ou moins soignée, tandis que son éducation physique reste absolument négligée. C'est ainsi que l'on obtient de petits prodiges dont les connaissances en géographie, histoire, littérature, sciences naturelles, langues vivantes, piano et chant, surprennent et charment tous ceux qui ne réfléchissent pas combien sont payés cher ces avantages. Les petits prodiges ont les yeux cernés, les lèvres blanches; ils sont pâles, chétifs; leurs mouvements deviennent langoureux, les muscles n'ont plus aucune souplesse, les poumons ne savent pas respirer, l'estomac ne digère pas, la peau fonctionne mal.

En outre, si, malgré les erreurs de l'éducation, la physiologie reprend ses droits et l'œuvre de maternité s'accomplit, la mère ne veut pas ou quelquefois ne peut pas nourrir son enfant : ses seins, incomplètement développés, se tarissent vite, incapables de fournir une sécrétion abondante et de bonne qualité physiologique.

L'éducation de la jeune fille est par conséquent défectueuse puisqu'elle ne prépare pas les organes aux fonctions de la vie sexuelle.

Une autre corrélation existe entre ces défauts et les désordres du système nerveux qui apparaissent ensuite : le surmenage intellectuel et le manque d'exercice physique qui font pour plus tard « les détraquées ».

Pour peu que des hérédités morbides existent dans les familles. ce système d'éducation les mettra en évidence infailliblement, leur servira d'auxiliaire dans une tâche qu'ils ne sont déjà que trop portés à mener vite ; et c'est précisément à l'époque de la puberté qu'on voit éclater la manifestation d'états pathologiques comme la chloro-anémie, la tuberculose, l'hystérie, la chorée, etc.

C'est le sentiment de la fragilité physique de la jeune fille qui doit nous guider dans la manière de l'élever, comme celui de sa fragilité morale dans la façon de l'instruire.

Comment donc doit vivre la jeune fille ? D'une vie absolument calme et réglée. Se coucher tôt, se lever matin, dans un intervalle de neuf à dix heures de repos, nécessaires à la réparation. Procéder quotidiennement à une longue toilette qui devra se composer de savonnage, d'ablutions, de lavages de tout le corps au *tub* ou à la baignoire, suivis de massages et de frictions. Faire des marches prolongées au grand air et des exercices de gymnastique. Se nourrir d'une façon saine et suffisante en évitant les pâtisseries, les crudités, l'alcool, le café, toutes choses qui peuvent être indigestes et susceptibles de fatigue pour l'estomac ou d'excitation pour le système nerveux. Enfin, ne pas sortir de table, comme on le voit si souvent, *après avoir fait un repas inutile* au point de vue de la nutrition.

Pour ce qui est du travail : éviter la fatigue et le surmenage, ne jamais étudier pendant les digestions, réserver pour ces heures des travaux moins absorbants.

Enfin, se livrer le plus tard possible à la vie mondaine, qui est déprimante et énervante, et pour laquelle les femmes s'astreignent à toutes sortes de gênes qui retardent leur développement.

Mais si une telle façon de vivre n'a pas été

suivie et que, vers l'âge de seize ans, au moment de la puberté, la jeune fille soit anémique et fatiguée, la soumettre alors pendant un laps de temps à un certain régime hygiénique (Voir *Maigreur*).

Ceci est du ressort de la médecine; mais pour une question qui vient à l'ordre du jour, qu'on nous permette quelques mots. Nous voulons parler de la *gymnastique suédoise.*

Notre distinguée confrère, la doctoresse Mlle Guillarmou, dont les travaux sur le massage et la gymnastique suédoise sont très appréciés, a bien voulu nous communiquer de très intéressants renseignements sur cette nouvelle méthode qui lui donne de si beaux résultats :

Kinésithérapie (gymnastique et massage suédois). — « Il existe en Suède et déjà en Allemagne des établissements de gymnastique médicale, comme il existe en nos pays des établissements d'hydrothérapie médicale.

« Là, la possibilité pour chacun d'y suivre un traitement. Celui-ci est soigné pour son cœur, celui-là pour son estomac, tel autre pour sa neurasthénie. A cet effet, chacun est soumis quotidiennement à certains massages et mouvements spéciaux à son affection, qu'il suit pendant un temps.

« Or, il arrive que si l'on admet l'efficacité de

la cure quand il s'agit de rétablir la santé, *à fortiori* l'admettra-t-on quand il s'agit de l'entretenir ou de la fortifier.

« Aussi voit-on même les bien portants se soumettre au traitement. Les exercices corporels font partie de la vie. L'institut devient un lieu de rendez-vous où l'on va pour son plaisir : la journée est manquée si l'on ne s'est pas fait masser.

« Les choses n'en sont pas à ce point en France, où la méthode commence à se propager ; mais il serait à souhaiter qu'elle fût mieux acceptée.

« Sans parler des cures purement médicales qu'on peut opérer, à envisager la question seulement au point de vue de son efficacité pour les affaiblis et les anémiés, combien il serait désirable qu'elle se répandît.

« Il ne s'agit point ici de gymnastique comme on l'entend d'habitude, comportant plutôt des exercices d'adresse; mais de massages et de mouvements coordonnés, actifs et passifs, subordonnés à la conformation des organes locomoteurs et destinés, les uns à augmenter la nutrition par accroissement de la pression dans les artères et accélération de la combustion, les autres à augmenter la résorption des humeurs par accroissement de la circulation lymphatique.

« Les premiers mouvements sont dits reconstituants, fortifiants, dérivatifs, par rapport aux derniers, qui sont dits résorbants, stimulants, toniques et calmants. D'où il suit la prescription d'ordonnances de mouvements, au même titre qu'une ordonnance de médicaments.

« On connaît déjà en France les massages pour certaines maladies du ventre et de l'estomac — des cures complètes en ont été faites; — mais ce qu'on ignore complètement. ce sont les traitements généraux, ces traitements qui, comme nous l'avons dit plus haut, s'adressent à l'anémie, à la neurasthénie, etc.

« Ce sont ceux-là que suivront les jeunes filles, les enfants qui ne peuvent se former, les nerveux et les tarés, se chargeant en cela de seconder la thérapeutique. Alors les cures seront moins longues et moins douloureuses, et les médicaments, vu la suractivité de l'organisme, mieux tolérés et mieux absorbés.

« Mais pour cela, quels malencontreux hasards à éviter! On a vu sur quelles données scientifiques repose la méthode, c'est dire de quels soins savants il faut s'entourer.

« Malheureusement, comme pour toute théorie nouvelle et encore peu connue, le discernement n'est pas chose aisée.

« Le mot *massage*, impropre en soi, puisqu'il

ne comporte qu'un point de la méthode, n'a de chance de succès qu'entre les mains des initiés de la kinésithérapie. Pour les autres, c'est le massage banal, le frottage après le bain sans principe et sans règles, qui reste, dans sa simplicité, à la portée du premier venu.

« Pourtant, ce sont deux choses différentes en tous points : l'une s'adresse à des robustes, l'autre à des malades, à des affaiblis ; ceux-là, il faut les fatiguer ; ceux-ci, les guérir ou les réconforter.

« Et quand on voit que deux choses si diamétralement opposées sont confondues en une seule, on ne peut s'empêcher de plaindre la calme indifférence de ceux qui se livrent, par ignorance ou par économie, à des mains pour ainsi dire inexpérimentées.

« La kinésithérapie, ou *gymnastique et massage suédois*, n'est donc pas synonyme de ce qu'on entend par massage ordinairement — il n'y a de semblable que le mot, — mais un traitement local et général destiné à régulariser et à activer les fonctions de l'organisme en exerçant sa puissance tonique sur la circulation.

« Aussi est-il de toute utilité qu'on se départisse des préjugés qui encore étouffent la méthode, pour l'accepter, non plus comme une excentricité entachée de charlatanisme, mais

comme une science capable d'être apprise et démontrée. »

Tel est le traitement auquel se soumettront les jeunes filles anémiées, dans le temps peu éloigné où les choses seront au point et où chacun acceptera pour soi ou les siens la possibilité de se faire une vie physiologique, en tout cas supportable, à côté des longueurs de la maladie qu'on ne peut conjurer.

Avant de terminer ce chapitre sur l'hygiène de la jeune fille, qu'on nous permette encore un mot sur la façon dont elle devra procéder à sa toilette intime.

Soins intimes.

En général, on admet qu'une jeune fille ne peut prendre de soins intimes autres que des soins extérieurs, et, en raison de cela même, on lui interdit les injections, seraient-elles conseillées dans un but thérapeutique.

Eh bien, cette discrétion n'est acceptable que dans le cas de parfait état des organes : si la jeune fille est bien réglée, si elle n'a pas de flueurs blanches, si elle n'est pas constipée.

Dans le cas contraire, cela devient un cas pathologique, elle doit être soumise à un traitement interne. *Comme la femme, elle doit prendre des injections.*

Or, elles sont nombreuses, les jeunes filles qui auraient besoin de ces soins particuliers, et rares celles qui s'y astreignent. Pourtant, combien traînent sans le savoir une métrite ou une salpingite, lésions que le corset et la constipation suffisent à produire. Ce sont ces jeunes filles qui, lorsqu'elles se marient, font des fausses couches ou des couches douloureuses après lesquelles elles ne peuvent plus se remettre. Ce sont elles qui passent leur vie à souffrir jusqu'au jour où le mal, ayant progressé, devient intolérable et nécessite l'intervention.

On dira : il est inadmissible qu'une jeune fille soit atteinte d'une semblable affection. Comment l'expliquerait-on? L'explication est bien simple.

La femme, en général, fait tout ce qu'elle peut pour mettre son ventre en mauvais état : elle comprime tous les organes de son petit bassin, ne veille pas à la régularité de son intestin, en sorte que, dans un temps relativement court, l'utérus, repoussé par un intestin toujours rempli, n'ayant plus suffisamment de place, se congestionne, augmente de volume, change même de situation.

Si l'utérus est trop longtemps congestionné, il s'ensuit une poussée inflammatoire pendant laquelle les pertes blanches deviennent plus abondantes, tandis que le col et sa cavité se

dilatent, ouvrant ainsi une porte à l'infection.

Mais comment se fera l'infection ?

D'une façon générale, les jeunes filles procèdent à une toilette intime très sommaire, se résumant à de légères ablutions faites à l'aide d'une éponge imbibée d'eau. L'eau est ordinairement non bouillie ; l'éponge, quoique considérée comme très fréquemment lavée, ne peut pas être d'une parfaite propreté ; d'autre part, l'eau froide est presque toujours employée.

Or, ce manuel opératoire est des plus mauvais : l'eau non bouillie peut être infectée ; l'éponge est le réceptable de toutes sortes d'impuretés ; l'eau froide est insuffisante à bien laver.

Il ne faut pas oublier que les muqueuses sécrètent un enduit sébacé, dont elles sont continuellement imprégnées.

Ce n'est donc pas de l'eau froide et simple qu'il faut employer, mais de l'eau chaude et savonneuse, capable de dissoudre ces matières ; non plus une éponge susceptible de renfermer toujours des impuretés, mais un tampon d'ouate hydrophile, facile chaque jour à renouveler.

Car si l'on songe avec quelle facilité les matières étrangères peuvent se fixer sur les organes, on comprend quels soins minutieux on doit apporter quotidiennement à s'en débarrasser.

C'est d'abord la poussière des rues, par les pan-

talons largement entr'ouverts, qui contient tous les mauvais germes; ce sont encore ceux qu'on peut ramasser sur les sièges de water-closets insuffisamment nettoyés; ceux apportés par des ongles peu soignés sur une éraillure ou un bouton écorché, toutes choses qui, si elles sont incomplètement balayées, vont fournir un milieu d'élection favorable à la pullulation des microbes pathogènes, qui deviendront la cause immédiate ou retardée de l'infection.

La femme doit donc, soir et matin, se savonner et *parfaitement* se savonner.

Si, avec ces soins minutieux, la jeune fille a la sagesse de ne pas se serrer et de veiller à la régularité de son intestin, elle a toutes les chances pour ne jamais avoir de pertes — à la condition qu'elle soit en bonne santé — et de ne jamais être infectée. C'est alors l'état physiologique parfait.

Poudre pour injections.

Borate de soude.................. 200 grammes.

En 20 paquets.

Ou :

Borate de soude........	āā 100 grammes.
Bicarbonate de soude.......	

En 20 paquets, 1 paquet pour 1 litre d'eau bouillie tiède.

Ou :

Une cuillerée à café de *coaltar saponiné* Lebeuf, pour 2 litres d'eau.

Nous ne voudrions pas abuser de redites, mais on ne saurait vraiment trop insister à ce sujet. Si tant de femmes souffrent du ventre, c'est souvent par un effet de leur négligence qui date souvent de leur enfance.

Une jeune fille a des pertes blanches et ne trouve, ni elle ni sa mère, à cela rien d'extraordinaire ; elle attendra ainsi des années, peut-être jusqu'à ses couches, seul moment où elle consentira à vouloir se faire examiner et soigner.

Or, pour une femme, prendre des injections n'est pas se faire soigner ; c'est tout simplement faire acte de propreté et d'hygiène.

Des mères prudentes penseront qu'on ne doit pas initier trop tôt les jeunes filles à ces choses secrètes : les unes allégueront la pudeur, les autres craindront le vice. Nous leur répondrons que la saine pudeur n'exclut pas la raison : une fille intelligente ne refusera pas de se laisser examiner si l'on sait sagement lui faire voir son mal. Quant aux autres dont l'esprit serait si perverti il est probable qu'elles n'attendraient pas cette banale occasion pour donner libre cours à leurs folles pensées. D'ailleurs. on ne peut établir un

principe sur des exceptions. En cette occurrence, il ne s'agit pas d'épargner les détraquées, mais de sauver les sages de l'ignorance.

Honni soit donc qui mal y pense.

Quant à savoir si telle ou telle pourra se soumettre au traitement, il sera préférable de consulter son médecin. Si inoffensives que soient ces pratiques, un conseil est toujours salutaire.

HYGIÈNE

DE LA

FEMME NERVEUSE

11

HYGIÈNE DE LA FEMME NERVEUSE

La nature, le rôle, la destinée de la femme sont soumis à des inconvénients, à des faiblesses physiques qui sont comme une sorte de diathèse caractéristique inhérente à son sexe.

Mais, de même que les anciens temps furent l'âge des grandes épidémies meurtrières, de ces épidémies qui, selon Procope, consumaient presque tout le genre humain, de même on peut dire que le *nervosisme* est l'épidémie par excellence de nos sociétés raffinées. Et à cela des causes multiples : la fatigue des races, l'accroissement de l'élément artificiel et sa prédominance chaque jour plus considérable sur l'élément naturel dans notre milieu ; la vie intensive des grandes villes avec sa fièvre continue ; le mouve-

ment cérébral qui entraîne les uns; l'abus des jouissances qui terrasse les autres; l'hypéracuité de la vie psychique qui épuise, corrode, élime; d'où la déchéance des fonctions nerveuses chez les sujets trop souvent prédisposés par tempérament ou par hérédité.

Où trouver le remède ? Dans une calme manière de vivre.

Il est bien évident qu'il n'est pas donné à chacun de s'assurer une existence à l'abri de tout souci ni exempte de lutte, garantie contre tout imprévu, et qu'il ne dépend de personne d'écarter les chagrins, de se soustraire aux revers de la fortune, d'empêcher les surprises douloureuses et les accidents de la vie; cependant, autant qu'on peut recommander des choses qui sont loin de tenir toujours à la volonté, on conseillera à la femme nerveuse de se garer des émotions vives, des passions, des secousses morales de toute espèce, ainsi que des longues veilles et des fatigues mondaines, toutes choses qu'on résumera en disant que l'hygiène de la femme nerveuse doit consister à *ne rien faire qui puisse exciter la susceptibilité de son tempérament, à ne pas lui fournir même la plus petite occasion de se manifester.*

Mais combien délicat le point sur lequel tout ceci repose ! Combien de précautions et de pru-

dence pour gouverner la santé d'une organisation aussi frêle et aussi mouvante que celle de la femme! Combien, comme disait Virey, de saccades dans les afflictions, de jeux et de ressorts dans cette inconstante sensibilité! Comment enchaîner cette organisation flexible et toujours ondoyante?

Un dépit, un chagrin, une blessure d'amour-propre renfoncé, une tendresse déguisée, une jalousie secrète, une espérance déçue, une crainte vive ou prolongée, une joie immodérée, un désir trop concentré, une douleur ou une volupté trop poignantes, et voilà de quoi exciter des spasmes, des secousses désordonnées.

On voit par là la difficulté du rôle de ceux qui sont appelés à suivre ces natures trop sensibles : rôle rempli de prudence, de patience, de douceur et d'aménité, secondé par une énergie constante et un entier dévouement.

A côté de la vie morale à soutenir, il y a encore la vie physique. Un régime est obligatoire.

Régime.

On tiendra compte d'abord d'une diathèse pouvant exister, l'arthritisme par exemple. Puis, comme on aura souvent à combattre la

chloro-anémie qui accompagne fréquemment chez les jeunes femmes l'état nerveux, nous insisterons sur les soins tout particuliers dont l'alimentation deviendra l'objet.

La nourriture sera très simple et le régime basé sur l'emploi des viandes grillées, œufs, laitage, légumes verts, purées de féculents. Comme boissons : le lait, l'extrait de malt liquide, le bordeaux blanc léger coupé d'eau de Bussang, d'Orezza ou d'eau d'Alet.

On évitera les viandes rouges trop cuites, la charcuterie, le gibier, le poisson de mer et les mollusques, ainsi que le café, le thé et les liqueurs.

Les formes légères de nervosisme, sans grands troubles fonctionnels, n'exigent pas ordinairement d'autres soins.

L'existence calme et régulière, la modération dans tous les actes de la vie, le régime alimentaire tel que nous venons de le préciser, apaiseront graduellement l'irritabilité du système nerveux, surtout si l'on s'y prend à temps.

Traitement.

Quelquefois en effet il faut commencer de très bonne heure à combattre le nervosisme, et même dès l'enfance. Les petites filles nerveuses

devront être élevées de préférence à la campagne; on en écartera toute cause de fatigue et de surmenage, on les entourera d'une sollicitude prévoyante et de tous les instants, principalement à l'approche de l'âge nubile. On les alimentera d'après les règles établies ci-dessus. Le sommeil sera de neuf à dix heures.

Dans certains cas, on se trouvera bien de faire prendre aux enfants l'élixir suivant :

Teinture de Colombo............		10	grammes.
Teinture de gentiane........	āā	4	—
Elixir parégorique...........			

M.

Cinq à dix gouttes aux repas, dans un peu d'eau.

Si l'on a affaire à de véritables neuropathes, à des formes variées de neurasthénie, à ces états si fréquents d'affaiblissement progressif des fonctions de la cellule nerveuse, que les Anglais ont nommé *faiblesse irritable*, on aura à instituer non seulement une hygiène sévère, mais un traitement différent suivant les cas. Ce traitement demande d'abord un examen complet des organes de la malade. Je conseillerai dans ce cas-là surtout le vin iodo-tanné Nourry, à la dose d'une cuillerée à soupe avant les repas, qui fortifie tout en excitant les fonctions digestives de l'estomac.

On commencera par ordonner un séjour prolongé à la campagne, pendant lequel on s'adonnera à des exercices musculaires tels que jardinage, équitation, bicyclette, à moins toutefois que la femme ne soit atteinte d'une affection utérine, même légère.

Hydrothérapie.

On prescrira l'hydrothérapie. Ici, quelques mots d'explication.

On entend généralement par le mot hydrothérapie la façon toute simple de faire usage d'eau. Qui prend des douches, qui prend des bains fait de l'hydrothérapie. Eh bien, il est un qualificatif à ajouter : Vous ne devez aller aux bains ou aux douches que sur l'ordonnance de votre médecin : *vous ne devez vous faire doucher que dans l'établissement d'un médecin*; en somme. vous ne devez faire que de l'*hydrothérapie médicale*. Et nous appuyons sur *ce* mot.

On dira que de prendre des douches. c'est absolument inoffensif. En effet, dans le principe même ; toutefois faut-il s'adresser dans ce cas à des gens doués d'une parfaite santé. Chez les personnes robustes et chez lesquelles l'équilibre est gardé, la réaction se fait d'elle-même. N'ayez crainte qu'elles accusent des étourdisse-

ments, des faiblesses, des tendances à la syncope, des pâleurs, des frissons ; non, elles sont tout simplement *bien*, elles sont *légères*, elles ont *chaud*.

Mais de combien il en est autrement quand il s'agit des petits tempéraments nerveux dont nous avons parlé plus haut. Ici, tout le tableau des accidents d'une réaction mal faite : une pâleur, une fatigue persistant tout le jour ; une surexcitabilité encore exagérée ou une torpeur invincible qui va jusqu'au sommeil ; toute une suite de manifestations qui, après un essai plus ou moins prolongé, amène fatalement à conclure que le traitement n'a pas réussi.

Mais pourquoi le traitement n'a-t-il pas réussi?

Parce qu'on n'a pas su prendre celui qui convenait.

En général, à moins qu'on ne s'adresse à des initiés, toute douche qui n'est pas froide et composée du jet et de la pluie n'en est pas une, ça n'est pas se doucher. On entend encore dire qu'elle n'est jamais d'assez longue durée.

Or, dans la douche, quel est l'effet cherché? Produire sur la partie du corps sur laquelle elle est dirigée une secousse proportionnelle à sa force et qui refoule les liquides vers les grandes cavités. C'est surtout du côté du thorax et de la tête que se produit cette sensation de refoulement. Si bien qu'en général, on est pris

d'une migraine momentanée, tandis que la fonction pulmonaire est exagérée. La sécrétion cutanée est alors suspendue.

On comprendra donc aisément que si l'on agit sur une tension artérielle abaissée, sur un système nerveux déprimé, il faudra une secousse d'autant plus faible, d'autant moins prolongée, la force devant être proportionnelle à l'activité.

Voilà pourquoi on ne s'adonnera pas inconsidérément à ce mode de traitement, et pourquoi on aura recours à des médecins pratiquant l'hydrothérapie.

En dehors de la question de savoir si on prendra la douche en jet ou la douche en pluie, et si on la supportera plus ou moins prolongée, une autre question se pose, celle de la température de l'eau.

Est-il préférable de prendre des douches froides ?

D'après ce qui précède et d'après ce qui suit, à savoir que la réaction est proportionnelle à cette température, on déduira facilement que pour un degré élevé la réaction sera moindre, et que pour un moindre degré elle sera exagérée.

Il est donc préférable d'avoir une réaction exagérée? dira-t-on. Oui. Mais le tout est de pouvoir la supporter.

Par conséquent, c'est à votre médecin que vous vous en rapporterez.

Est-il maintenant besoin d'expliquer le second point : *Vous ne vous ferez doucher que dans l'établissement d'un médecin.*

Qui doit mesurer la force, si ce n'est le doucheur? Qui doit calculer la durée? Qui doit voir si vous réagissez ? Et vous iriez vous mettre entre les mains du premier doucheur venu ?

Nous en avons assez dit pour faire comprendre toute l'importance du sujet. Ce que nous voulons fixer dans les esprits, c'est qu'on ne doit se soumettre qu'à une hydrothérapie savante, la seule qui puisse être profitable et salutaire en même temps qu'elle vous met à l'abri des plus graves dangers.

On prescrira donc aux nerveux le séjour à la campagne et l'hydrothérapie raisonnée.

Massage.

Un autre traitement à appliquer sera encore le massage du corps entier, par malaxation et percussion des masses musculaires ; nous en avons déjà parlé (*Hygiène de la jeune fille*).

Enfin, les injections sous-cutanées de *sérum artificiel*, pratiquées une ou deux fois par semaine, constituent un très bon adjuvant du traitement. Voici la formule que nous employons :

Phosphate de soude............	4	grammes.
Chlorure de sodium............	2	—
Sulfate de soude..............	8	—
Eau bouillie..................	100	—

M.

Cinq à dix grammes chaque fois.

Ces injections combattent les phénomènes nerveux en fortifiant, mais elles doivent être faites par le médecin. Nous avons obtenu d'excellents résultats dans des cas où les autres médications avaient échoué; ces injections ne sont pas douloureuses, nous les recommandons vivement.

La *neurosine* Prunier, à la dose d'une cuillerée à café dans un peu d'eau, avant les repas, est un très bon tonique du système nerveux.

On combat l'insomnie des neurasthéniques avec le *sulfonal* par cachets de 50 centigrammes, à prendre deux heures avant de se coucher, ou avec le *bromidia* (spécialité américaine) par cuillerée ou demi-cuillerée à café, administrée aux mêmes heures.

Neurasthénie.

Les états neurasthéniques sont susceptibles de prendre plusieurs formes parmi lesquelles la forme gastrique est la plus fréquente ; elle réclame, en dehors du traitement, pour lequel le méde-

cin doit toujours être consulté, une hygiène alimentaire des plus sérieuses. Le poisson, le gibier, les mollusques, les fromages avancés, le vin de Champagne, le vin pur, les boissons gazeuses seront formellement interdits. On s'inspirera d'ailleurs des conseils que nous avons déjà donnés dans un autre chapitre qui traite des régimes alimentaires.

Une autre condition indispensable dans la neurasthénie à forme grave est l'isolement absolu avec une garde expérimentée, sous la surveillance journalière d'un médecin capable d'influence sur la malade, laquelle, loin du monde et dans le calme de la campagne, évitera toute occasion de surmenage intellectuel et d'excitabilité des sens.

Pendant les premiers jours de traitement, le repos complet au lit est quelquefois nécessaire. Vers le huitième ou dixième jour on pourra s'étendre sur la chaise longue au grand air.

En résumé il sera toujours basé sur l'hydrothérapie, la massothérapie, l'électrothérapie, la suralimentation, la balnéation (Néris, Lamalou, Ragatz, La Bourboule, Pougues).

Crises nerveuses, syncopes, etc.

Desserrer les vêtements, flagellations sur le visage et la poitrine avec une serviette mouillée. Faire inhaler un peu d'ammoniaque ou d'éther. Lotions vinaigrées sur le front et sur les tempes. Faire prendre, dans un peu d'eau, une à deux cuillerées à café de sirop d'éther.

Contre les névralgies si douloureuses, l'emploi de ces cachets, 1 le matin et 1 le soir, produira un grand soulagement :

Phénacétine........................	0 gr. 25

Pour un cachet. N° 5.

Ou :

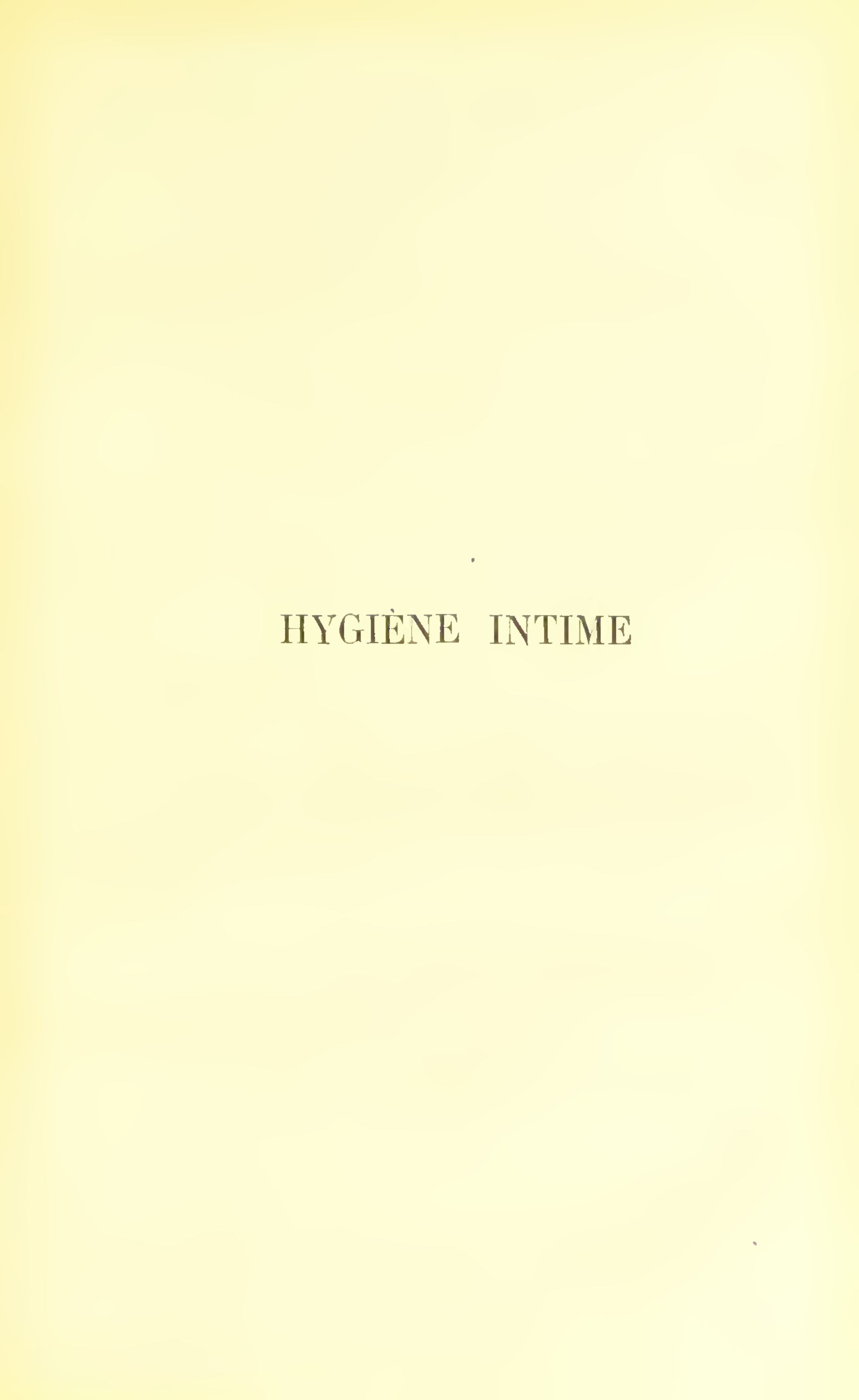
Antipyrine........................	0 gr. 50
Bromhydrate de quinine..........	0 — 20

Pour un cachet. N° 8.

Ou :

Potion à prendre par cuillerées à dessert toutes les demi-heures :

Bromure de potassium..........	2 grammes.
Sirop d'éther.....................	30 —
Sirop de fleurs d'oranger........	20 —
Eau............................	100 —



HYGIÈNE INTIME

HYGIÈNE INTIME

« ... auxquels aviez donné
Hier au soir de l'eau d'une main si soigneuse.
(RONSARD.)

La femme, non seulement à cause de sa constitution organique, mais aussi en vertu des fonctions physiologiques spéciales et complexes qui lui incombent, est exposée à bien des maladies. Nous lui recommanderons donc d'apporter dans sa toilette intime les soins de propreté les plus rigoureux.

Nous avons déjà donné, à propos de l'hygiène de la jeune fille, des conseils des plus utiles.

Que de femmes avons-nous vues atteintes de pertes blanches, très souvent symptomatiques de métrite, parce qu'elles avaient négligé de se soigner.

Matin et soir, nous prescrivons un lavage

externe, savonnage à l'eau chaude à l'aide d'un tampon d'ouate hydrophile ou d'un gant en tissu semblable à celui des serviettes éponges. Ce lavage sera suivi d'une injection tiède d'*eau bouillie*, un litre et demi d'eau suffit. Dans cette quantité d'eau il est bon de faire dissoudre un des paquets suivants :

Borate de soude...........	} ãã	100 grammes.
Bicarbonate de soude......		

En 20 paquets.

Dans le cas de *pertes blanches* on ajoute, pour la même quantité d'eau, un des paquets :

Borate de soude..........	} ãã	100 grammes.
Bicarbonate de soude.....		
Tanin.........................		40 —

En 20 paquets.

L'*acide borique* à la dose d'une cuillerée à soupe par litre d'eau est un bon antiseptique. Le *sublimé*, l'*acide phénique*, le *coaltar* ne sont employés que dans certains cas seulement.

Contre la métrite.

Sublimé.........................	0 gr. 50.
Acide tartrique................	1 gramme.

Pour un paquet, dans deux litres d'eau.

Injection antiseptique au naphtol :

Naphtol β	10 grammes.
Eau de Cologne ou alcool	200 —

Une cuillerée à café pour un litre d'eau.

Contre les pertes blanches.

Sulfate de cuivre	50 grammes.

En dix paquets. Un paquet pour deux litres d'eau.

Ou :

Solution phéniquée :

Acide phénique	ãã	200 grammes.
Alcool		
Essence de verveine		XX gouttes.

Une cuillerée à dessert pour un litre d'eau.

Ou :

Créoline	2 grammes.
Extrait d'hydrastis	10 —
Eau	200 —

Trois cuillerées à soupe pour un litre et demi d'eau chaude.

Il faut prendre ses injections étant couchée ou étendue sur une chaise longue, un bassin placé sous le siège ; il est bien entendu que le seul

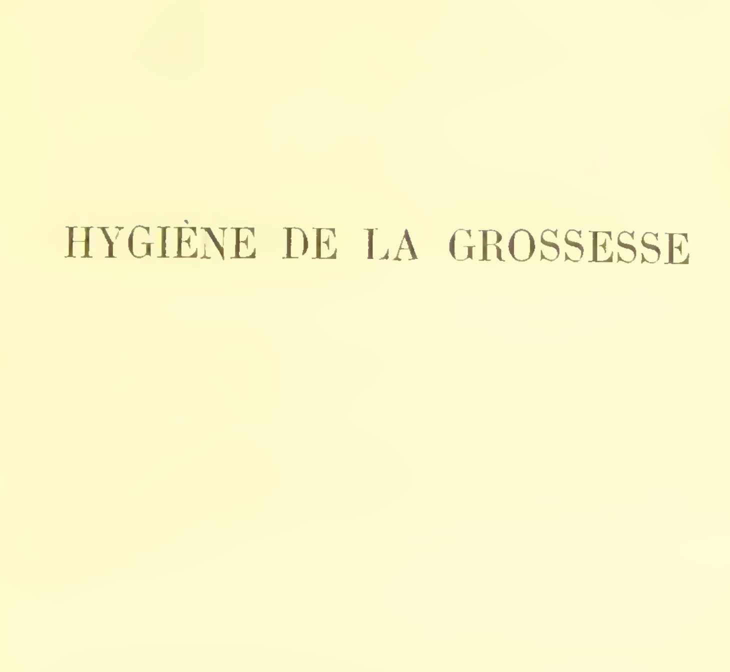
injecteur à employer est le bock en verre ou en nickel émaillé ; tous les autres injecteurs à pompe, irrigateur, etc., sont dangereux, parce qu'il est impossible de les tenir aseptiques, c'est-à-dire absolument propres, et de régler la pression de l'eau. Employer une canule en verre plongeant continuellement dans un récipient d'eau boriquée bouillie. La meilleure cuvette bidet est celle en porcelaine, le métal s'oxyde trop vite.

C'est en prenant ces précautions antiseptiques que l'on évite bien des accidents, des maladies trop souvent graves. Nous en avons vu bien des exemples.

Ne jamais employer l'eau froide pour les injections, ce serait s'exposer à de douloureuses névralgies et à des effets nerveux très complexes ; de plus, la menstruation étant troublée, cela pourrait provoquer des congestions assez graves.

Pendant la période menstruelle, la toilette externe à l'eau tiède boriquée est seule permise.

Dans toutes les petites affections de ces organes (catarrhe, boutons, éruptions, écorchures, etc.), il ne faut jamais négliger de consulter un médecin gynécologue, afin d'éviter des maladies chroniques si longues à guérir.



HYGIÈNE DE LA GROSSESSE

HYGIÈNE DE LA GROSSESSE

Quoique la grossesse soit un état absolument physiologique, les transformations profondes subies par les organes de la femme, ainsi que les modifications intimes de l'économie générale, à la suite des phénomènes d'imprégnation, déterminent une secousse, pouvant s'accompagner d'accidents plus ou moins pénibles, voire même de graves troubles de la santé. L'état habituel d'imminence morbide qui justifie la célèbre boutade de Michelet : *La femme est une malade*, cet état de perpétuelle instabilité physiologique va encore s'accentuer par le fait de la fécondation qui aura un retentissement dans tous les appareils de l'organisme.

C'est du côté du système nerveux qu'on observe d'ordinaire les premiers troubles : les

névralgies dentaires, la migraine, les perversions du goût et de l'odorat, les troubles psychiques surviennent quelquefois dès le début de la gestation. La femme devient plus irritable, plus susceptible aux émotions ; elle a des caprices, des envies bizarres, des accès de tristesse, des lassitudes. Il faut savoir respecter ces inégalités de caractère et éviter, autant que possible, de contrarier la malade tant que ses envies et ses caprices restent inoffensifs. On devra écarter soigneusement pendant la durée de la grossesse toute cause d'émotion vive ou de chagrin.

Nous ne décrirons pas ici les modifications organiques et fonctionnelles qui accompagnent les phénomènes de la grossesse. Ce n'est pas notre rôle. Mais cet état exigeant des soins intelligents, souvent négligés ou ignorés par la femme, nous allons poser les règles hygiéniques de la grossesse.

Régime alimentaire.

Ce régime doit consister dans une alimentation tonique et reconstituante, plutôt végétale chez les femmes robustes, plutôt animale chez les femmes débilitées. Il ne faut pas oublier que le petit être que la femme porte dans son sein se nourrit aux dépens du sang maternel, et que

c'est au double point de vue de la constitution de l'enfant et de la santé de la mère que l'on doit surveiller l'alimentation.

Éviter les mets trop épicés, une nourriture échauffante, le café et le thé trop forts, les liqueurs. Chez les jeunes femmes un peu débiles l'usage du jus de viande rend des services, surtout si l'appétit est en défaut ; mais nous reviendrons sur ce point qui est très important.

La *constipation* si fréquente chez les femmes enceintes sera combattue par des lavements régulièrement pris tous les matins, ou par des purgatifs légers. Il est en effet de la plus haute importance d'entretenir la liberté du ventre pendant toute la durée de la grossesse. On peut à cet effet conseiller un verre d'eau de Carabaña, le matin à jeun, ou les pilules suivantes (on en prendra une à deux avant le dîner) :

Podophyllin........................	0 gr. 02
Poudre de réglisse.................	Q. S.

Pour une pilule.

La magnésie, la rhubarbe, l'aloès ou l'huile de ricin seront aussi utilement employés. Les lavements huileux sont excellents (2 cuillerées d'huile d'olive pour un demi lavement).

Si la constipation s'accompagne de *troubles digestifs* on prendra de temps en temps, avant chaque repas, un cachet contenant :

Magnésie....................	ãã	0 gr. 25
Bétol..................		
Bicarbonate de soude........		

Ou :

Magnésie.................		0 gr. 30
Charbon végétal........	ãã	0 gr. 25
Benzo-naphtol................		

Il est plus rare de voir survenir la diarrhée au cours de la grossesse ; on la combat en ayant recours aux astringents et surtout au *salicylate de bismuth*, 0 gr. 50 à 1 gramme.

Les troubles dyspeptiques des femmes enceintes sont parfois très tenaces, principalement dans les premiers mois de la grossesse ; ils peuvent s'accompagner de perte de l'appétit, de douleurs stomacales, de nausées et de vomissements réclamant un traitement régulier. Les amers, les toniques (strychnine, teinture de badiane, extrait mou de quinquina, etc.), réussiront le plus souvent à réveiller l'appétit en stimulant les fonctions digestives. Contre les douleurs et les *vomissements* on devra conseiller l'usage du vin de Champagne eupeptique de Choubry, des eaux gazeuses, des boissons glacées et acidulées prises en petite quantité. La malade prendra tous ses aliments froids, elle fera des repas plus fréquents et moins copieux, enfin elle essaiera de manger étant couchée. Si ces moyens échouent il faudra consulter son

médecin qui aura souvent à combattre l'état de chloro-anémie si souvent la cause des troubles de l'appareil digestif.

Pendant son état de grossesse la femme redoublera de soins pour éviter le refroidissement, l'humidité, les changements brusques de température, car les maladies dites *à frigore* sont particulièrement redoutables à ces époques-là. Plus prédisposée, par suite de son état, à contracter des maladies aiguës, la femme enceinte évitera de se trouver en contact avec des personnes atteintes d'affections contagieuses (scarlatine, fièvre typhoïde, etc.).

Est-il indispensable que la femme enceinte renonce absolument aux spectacles, aux dîners et aux plaisirs mondains ?

Certainement l'air qu'elle respire dans les salles de spectacle ou de concert, dans les soirées mondaines, étant un air surchauffé et vicié, peut lui être nuisible. Mais il ne faut pas espérer qu'une femme du monde renonce facilement à ses habitudes ; aussi, sans les proscrire complètement, on essaiera d'y mettre bon ordre en faisant voir les inconvénients de l'abus des plaisirs, ainsi que de toute cause d'excitation ou de fatigue. L'exercice est indispensable à la femme enceinte ; la promenade hygiénique quotidienne, en plein air, doit lui être recommandée. On lui interdira

l'ascension d'escaliers trop élevés, les longs voyages en chemin de fer, l'usage de la bicyclette si en vogue aujourd'hui, l'équitation, etc.

Vêtements.

La question des vêtements a aussi de l'importance. Ceux-ci doivent être larges, chauds et jamais trop serrés. *Le corset sera supprimé pendant toute la durée de la grossesse.* Les corsets dits « *de grossesse* » ne valent guère mieux que les autres. Ils compriment plus ou moins les seins et les viscères abdominaux, gênent le développement de l'utérus et même la circulation du sang à laquelle il ne faut porter aucune entrave pendant la gestation.

Ceinture abdominale. — Le corset sera avantageusement remplacé par une ceinture abdominale, surtout dans les cas où le ventre est un peu sensible; cela peut être la conséquence d'inflammations de la matrice coïncidant avec la grossesse. Les femmes ayant déjà eu plusieurs enfants, dont les parois abdominales sont par conséquent très distendues, n'auront qu'à se louer de l'usage de la ceinture hypogastrique pendant la grossesse.

C'est la meilleure manière d'empêcher les parois abdominales de se distendre d'une façon exagérée dans le sens transversal et d'obtenir

que les femmes n'aient pas le ventre déformé après l'accouchement, résultat si désiré.

Bains.

Faut-il recommander les grands bains dès le début de la grossesse ou les supprimer pendant les premiers mois, suivant l'opinion courante? Nous croyons qu'il n'y a aucun inconvénient à ce que la femme enceinte prenne un bain tous les huit ou dix jours, à condition de le prendre de courte durée et pas trop chaud; pendant les derniers mois ces bains seront répétés plus fréquemment. On pourra mettre dans le bain un paquet de :

Sous-carbonate de soude..	āā 150 grammes.
Amidon pulvérisé........ .	

Hygiène intime.

Faire chaque matin des injections tièdes contenant, pour un litre d'eau, une cuillerée à soupe de *borate de soude.*

La femme enceinte se fatiguant plus facilement qu'une autre, surtout à une période avancée de la grossesse, doit s'imposer un sommeil de huit heures et s'interdire les travaux pénibles.

On ne doit jamais négliger de faire examiner ses urines tous les mois au moins, au point de vue de la recherche de l'albumine, dont la pré-

sence exigerait immédiatement le régime lacté afin d'éviter les plus graves accidents.

Les femmes qui ont l'intention de nourrir doivent, deux ou trois mois avant l'accouchement, exercer des tractions légères et des frictions répétées sur les mamelons, et les laver tous les jours avec de l'eau additionnée de quelques gouttes de *teinture d'arnica* ou *de benjoin.*

Pendant l'allaitement, pour augmenter la sécrétion lactée et remonter l'organisme affaibli, nous conseillons de prendre trois fois par jour, dans une petite tasse de lait, une cuillerée à café de *Phosphatine* Falières, que nous faisons également prendre aux enfants dès l'âge de 6 à 7 mois, surtout à l'époque du sevrage.

L'inflammation des gencives ou *gingivite* des femmes enceintes sera efficacement combattue par des gargarismes et des collutoires émollients :

Gargarisme.

Borate de soude.................	6 grammes.
Chlorhydrate de cocaïne........	0 gr. 25
Eau............................	500 grammes.

On calmera les *névralgies dentaires* au moyen de l'antipyrine, de la phénacétine, de l'exalgine ou du bromure de potassium ; mais on ne doit pas faire arracher la dent malade pendant la grossesse.

L'OBÉSITÉ

L'OBÉSITÉ

Comme on ne peut guère donner de l'obésité d'autre définition que celle-ci : un embonpoint excessif, — on comprendra que la limite attribuable à cette expression ne soit pas très précise.

Dans l'obésité, la graisse ou *tissu adipeux* s'accumule dans les muscles des membres supérieurs et des membres inférieurs, autour des articulations, dans les organes, dans les glandes, et même dans le sang.

Cet embonpoint est général ou partiel.

Il apparaît quelquefois dès l'adolescence, mais généralement de trente à quarante ans.

Quelles en sont les causes ?

L'alimentation trop abondante, graisses, fé-

culents, hydrocarbures, la vie sédentaire, l'absorption d'une trop grande quantité de boissons et surtout de la bière, de l'alcool et de l'eau. C'est donc ordinairement la maladie de la classe riche. Elle se rencontre, pour les mêmes motifs, chez les femmes qui restent assises une partie de la journée, bref chez toutes celles qui mènent une vie peu active. Le manque d'exercice détermine en effet le plus communément la surcharge graisseuse qui envahit les tissus de l'organisme.

Nous prescrivons en conséquence aux jeunes personnes qui manifestent une tendance à se développer outre mesure les *longues marches*, la *gymnastique*, la *natation*, le *patinage*, etc., à titre d'exercices journaliers. Quant aux dames qui deviennent obèses vers l'âge de retour, si elles acceptent moins facilement ces conseils, qu'elles en remplacent la pratique par des promenades à pied après le repas, par la *gymnastique suédoise* suivant la méthode de Ling, par les *sudations*, *bains de vapeur*, etc., etc.

Le régime alimentaire doit être rigoureusement surveillé, quoique l'on ne puisse ordonner plus particulièrement tel ou tel régime sans avoir d'abord procédé à un examen attentif du sujet. Ce n'est que par l'étude des véritables causes de cet état que l'on parviendra à des indications

utiles et précises pour l'hygiène et la thérapeutique. Le médecin est le seul juge de la question, car *il y a des personnes qui ne doivent à aucun prix essayer de maigrir*, sous peine de s'exposer à des maladies graves.

Avant d'aborder l'étude du régime diététique que je prescris à celles qui désirent maigrir et qui en ont vraiment besoin, un conseil aux jeunes femmes dont la constitution est favorable aux progrès de l'embonpoint futur : ne jamais trop se serrer dans le corset, cela ne fait pas maigrir mais occasionne des désordres de l'estomac, du foie, voire même le déplacement de certains organes, complication malheureusement trop fréquente.

Régime alimentaire (contre l'obésité).

Premier déjeuner du matin. — Pain grillé, 40 grammes ; 150 grammes de thé léger sans lait.

Deuxième déjeuner, à midi. — 60 grammes de pain fortement grillé, 150 grammes de viande (bouilli, rosbif, volaille peu grasse) ou deux œufs à la coque, ou bien encore du poisson à chair blanche préparé sans trop de graisse. Légumes verts, 100 grammes au maximum ; fromage, 20 grammes. Comme dessert, 150 à

200 grammes de fruits, surtout des fruits frais. Pendant ce repas, ne pas boire ou tout au moins ne pas dépasser, dans les premiers jours, un verre de liquide (vin blanc coupé avec de l'eau de Vichy) et, dès le quatrième, supprimer absolument toute boisson.

Dîner à sept heures et demie. — Pas de potage; 60 grammes de pain, 150 grammes de viande ou de ragoût, 100 grammes de légumes verts; salade. Un peu de fromage et des fruits frais à discrétion. Une heure après le repas, une petite tasse de thé léger, sans sucre ni lait.

Aliments permis. — Bœuf, mouton (rôtis, grillés, bouillis). Poisson à chair blanche (bouilli); légumes verts (en purée autant que possible); volaille peu grasse; œufs à la coque; salade; fromages peu avancés; fruits peu aqueux (poires, pommes, fraises).

Aliments défendus. — Porc, veau, oie; sardines, thon à l'huile; beurre, graisse, lard; foie gras, charcuterie; macaroni; féculents (lentilles, pommes de terre, haricots, fèves, maïs); fruits très aqueux (melon, prunes, pêches, raisin); sauces renfermant de la farine. Poisson frit, saupoudré de farine; tous les mets sucrés, pâtisseries, etc.; liqueurs, bière, sirops.

Suppression absolue de boissons pendant les repas; pendant l'été, entre les repas, infu-

sion légère de thé, chaude autant que possible.

De plus, il est bon de se purger deux fois par semaine avec une eau saline à la dose d'un demi-verre; c'est d'autant mieux indiqué qu'il existe en général de la constipation.

Voici en outre la formule d'un autre *purgatif très agréable* à prendre le matin, que je recommande aux personnes dont l'estomac est délicat :

Acide citrique..............	20 à 40	grammes.
Carbonate de magnésie	12 à 16	—
Sirop de cerises	30	—
Eau	200	—

Ou bien celui-ci :

Cascara sagrada................... $0^{gr},50$

En un cachet, à prendre le matin.

Il est bon également de prendre avant chaque repas, pendant une dizaine de jours, deux des pilules suivantes :

Extrait alcoolique de fucus vesiculosus	10 grammes,
Miel..............................	Q. S.

F. s. a. 40 pilules.

On peut aussi employer le *bicarbonate de soude* pris à petite dose avant les repas, ou mêlé aux aliments : ce sel étant un avantageux dissolvant

de la graisse, on a pensé qu'il pouvait contribuer à faire fondre les cellules adipeuses de l'organisme.

Terminons en insistant sur l'extrême méfiance qu'on doit avoir pour toutes ces méthodes miraculeuses, en quelque sorte, et pour tous les soi-disant spécifiques contre l'obésité, qu'on lit à la quatrième page des journaux, parmi les annonces, ou dans les catalogues de certains pharmaciens plus commerçants que philanthropes. En effet, la plupart de ces inventions sont à base d'iode ; leur usage prolongé peut exposer la santé à de graves inconvénients. Plusieurs médecins recommandent, il est vrai, de boire avant les repas quelques gouttes de teinture d'iode dans un peu d'eau. Il est préférable de renoncer à ce moyen comme à tous les médicaments qui affichent la prétention de faire maigrir : le plus sage est de s'en tenir au double régime que nous avons préconisé : *alimentation spéciale, exercice physique et bains de vapeur.*

Pendant toute la durée du traitement, il sera bon de prendre, avant chaque repas, une cuillerée à soupe de vin iodo-tanné de Nourry, c'est un puissant adjuvant tonique que l'estomac supporte à merveille.

Si le régime est d'importance capitale, qu'on n'aille pas toutefois exagérer l'abstinence, ni

supprimer complètement la boisson : « la suppression des boissons est une hérésie physiologique ». En effet, le régime exclusivement sec a aussi de réels inconvénients au point de vue de la digestion et de l'assimilation. Nous ne saurions trop mettre en garde les personnes obèses contre les partisans de cette méthode radicale. C'est pourquoi nous permettons un peu d'eau mêlée de thé après les repas, et même entre les repas, si l'on a trop soif; par exemple, dans la saison chaude, une infusion légère de thé.

Si l'obésité est compliquée d'un développement excessif du ventre, le massage de l'abdomen fait régulièrement, l'exercice autant qu'il sera possible, le séjour à Brides, ou à Châtel-Guyon, Carlsbad, Marienbad, Kissingen, seront très efficaces.

Le médecin seul doit, contre l'obésité, diriger le traitement qui varie suivant l'état de la malade, si souvent atteinte d'une autre affection : rhumatisme, goutte, diabète, arthritisme, etc.



LA MAIGREUR

LA MAIGREUR

Ne quid nimis.

Si, des femmes, les unes veulent perdre leur embonpoint, d'autres, mignonnes mais trop minces créatures, désirent acquérir un contour extérieur plus agréable, harmonieusement proportionné à leur taille, un buste suffisamment développé, des hanches plus pleines, des jambes moins grêles.

De même qu'à propos de l'obésité, pour bien faire il faudrait parler de chaque constitution ou de chaque maladie qui entraîne l'amaigrissement.

La maigreur tient à des causes multiples : parfois héréditaire et congénitale, elle est souvent liée à un état constitutionnel ou diathésique, à moins qu'elle ne soit la conséquence plus ou moins directe de l'inanition, de troubles gas-

triques ou nerveux, de maladies aiguës ou chroniques. Elle peut être la résultante d'une alimentation vicieuse ou insuffisamment abondante, de la présence d'un tænia dans le tube digestif, des excès et des fatigues de tout genre, des chagrins, des inquiétudes, des passions violentes, de l'allaitement prolongé chez certaines femmes d'une constitution délicate, etc.

En dehors des maladies graves et des états cachectiques, qui produisent l'émaciation par une hypoglobulie ou par des altérations profondes dans le sang, l'amaigrissement est, dans presque tous les cas, dû à l'insuffisance des fonctions de l'estomac; en sorte que certains aliments (viandes, albuminoïdes) absolument indispensables à la réparation des tissus et principalement du tissu musculaire, sont ingérés et brûlés sans aucun profit pour l'organisme. Alors l'alimentation est insuffisante : l'estomac ou l'intestin malade ne pouvant plus y puiser les substances nécessaires à la vie, nous vivons sur nous-même, nous épuisons nos matériaux de réserve, notre graisse, et jusqu'à nos muscles.

1° Traiter la *chloro-anémie*.

2° Réveiller la contractilité musculaire de l'estomac, exciter l'appétit, faciliter le travail de la digestion, surveiller la diarrhée ou la constipation. La *chloro-anémie* se caractérise par un

teint pâle, avec décoloration des lèvres et des conjonctives, la peau est d'un blanc mat tout à fait spécial.

Souvent l'anémie provient d'une alimentation insuffisante ou malsaine, ou du séjour dans un endroit mal aéré.

Le *traitement hygiénique* est alors indiqué :

Dans les bains stimulants, dans les douches, dans les lotions et les frictions alcooliques on rencontrera de puissants modificateurs de cette affection.

J'entends par bains stimulants les bains sulfureux, salins (sel marin, 200 grammes), iodurés, pris à la température de 28° à 33°.

Mais le meilleur stimulant, c'est encore l'*eau froide :* la malade se place dans le *tub*, et elle presse sur la nuque d'abord, puis sur le haut de la poitrine, à la seconde aspersion, l'éponge imbibée d'eau autant qu'elle peut en contenir. L'application de l'éponge *ruisselante* sur la partie postérieure du corps pourra être faite par une aide pendant que la malade s'inondera d'eau froide avec une autre éponge. Cette aspersion d'eau froide qu'on additionnera d'un peu d'eau de Cologne doit être faite le plus rapidement possible, 15 à 30 secondes au maximum. Ces lotions seront en outre suivies de frictions énergiques sur tout le corps, au moyen d'une

brosse de flanelle ou d'un gant de crin, en commençant par la colonne vertébrale et les reins. Les frictions alcooliques (eau de Cologne, alcool camphré, vinaigre de toilette) donnent aussi d'excellents résultats.

Grâce à ces fortifiantes pratiques d'hydrothérapie, l'organisme éprouve bientôt un énorme bien-être qui se traduit par des effets excitants généraux.

La durée de la douche ou des lotions ne doit pas excéder douze secondes.

Les douches seront données suivant les indications formulées au chapitre relatif à l'hygiène de la femme nerveuse.

Les douches tièdes et les bains tièdes sont aussi à conseiller.

Régime alimentaire.

Alimentation. — Nous voici maintenant arrivés au problème de l'alimentation.

Que manger ? — Vous n'avez pas faim : l'appétit est tout. Pas d'appétit ou appétit qui n'est pas réglé, c'est tout un.

D'abord, les heures des repas devront être strictement et immuablement fixées. Si vous manquez d'appétit, prenez, cinq minutes avant

chaque repas, un peu de vin de quinquina, ou mieux VI à X gouttes de la mixture suivante dans une cuillerée d'eau :

Teinture de badiane	3	grammes.
Teinture de rhubarbe	2	—
Teinture de noix vomique	3	—

Pendant le repas buvez de la bonne bière, et, si vous le pouvez, de la bière anglaise, de préférence, *pale ale* ou *stout*, elle est un peu alcoolique et très agréable au goût. Dans le cas où vous la trouveriez trop forte, coupez la avec une eau alcaline. La bière dite *d'extrait de malt* est aussi très fortifiante à la dose d'un verre à bordeaux avant et après le repas. Si vous n'en avez pas à votre disposition, usez de boissons amères telles que la macération de quinquina ou de quassia-amara qui se prépare en mettant dans une carafe d'eau bouillie 5 grammes de l'un de ces produits.

Pendant les repas, boire le mélange de bière d'*extrait de malt* et d'eau d'Alet, ou du lait coupé d'eau de Bussang.

La meilleure et la plus avantageuse alimentation est l'usage de la viande en poudre ou en pulpe.

Ensuite, sous l'action de ce régime partiel, si vous digérez avec facilité et si vous ne souffrez

pas de l'estomac, vous pourrez manger de tout sans crainte, et principalement du thon à l'huile, des sardines, du beurre, des ragoûts, des viandes grillées, de la volaille grasse, des pommes de terre, du macaroni, des féculents, du porc, etc., etc. La *diète grasse* est un moyen excellent. mais en général difficilement toléré l'été. Durant l'hiver on l'essaiera, et, en dehors de l'alimentation grasse dont nous venons de parler, on prendra deux ou trois cuillerées d'huile de foie de morue par jour, c'est là le type des aliments producteurs de graisse.

Traitement médical.

Pour rétablir en même temps la composition normale du sang, on s'adressera aux préparations ferrugineuses.

Je prescris avec succès les pilules d'*iodure de fer* de Blancard, à la dose d'une pilule avant chaque repas ou bien des pilules de proto-carbonate de fer. — S'il y a de la constipation, un cachet, matin et soir, contenant :

Protoxalate de fer.............. ..	0gr,10
Phosphate de soude................	0gr,20

Pour un cachet. N° 20.

Si le fer ne réussit pas et occasionne de la constipation, on le remplacera par l'*hémoglobine* prise en cachets de 30 à 50 centigrammes, à raison de deux cachets par jour à l'heure des repas. Le sirop d'hémoglobine est aussi une excellente préparation ainsi que le vin de Chassaing, à la dose d'un verre à liqueur après les repas, qui est un bon tonique et un puissant digestif. De même, on se trouvera très bien de prendre avant chaque repas, si le médecin le permet, une cuillerée à dessert de la préparation suivante :

Arséniate de soude..............	0gr,03
Sirop de quinquina	500 grammes.

Les injections sous-cutanées de *sérum artificiel* sont très efficaces dans ces cas-là : elles combattent l'anémie, stimulent le système nerveux, favorisent la production de la graisse ; elles sont absolument indispensables à la réparation et à la formation des tissus.

La cure de raisins a été également préconisée, elle semble avoir donné de bons résultats.

En résumé, mettez en pratique tous ces moyens de suralimentation, mais rappelez-vous qu'on ne saurait dépasser une certaine limite sous peine de s'exposer à de graves maladies. L'énergie vitale est, au fond, très puissante en

nous, gardez-vous de l'exaspérer. Dirigez bien votre régime, et, au bout de peu de temps, à votre vive satisfaction, vous verrez se transformer votre organisme.

C'est là tout le secret de la beauté et de la santé.

TABLE DES MATIÈRES

FIN DE LA TABLE

CORBEIL. — IMPRIMERIE CRÉTÉ-DE L'ARBRE

